

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA BERDASARKAN
STATUS GIZI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TANAHSAARI
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013 KECAMATAN
KEBUMEN KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

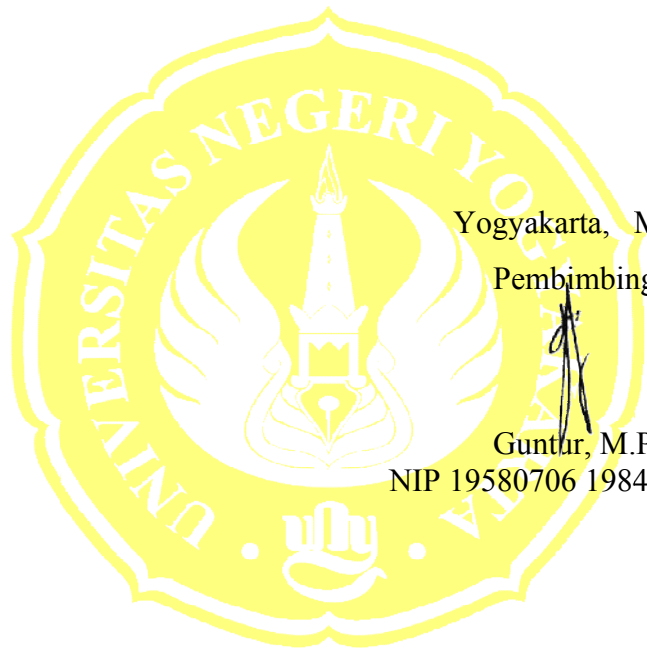


**Oleh
Hartopo Heru Saputro
NIM. 10604227522**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, Maret 2013

Pembimbing,

Guntur, M.Pd

NIP 19580706 198403 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen “ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Februari 2013

Yang menyatakan,

Hartopo Heru Saputro
NIM. 10604227522

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen" yang disusun oleh Hartopo Heru Saputro, NIM 10604227522 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Guntur, M.Pd	Ketua Penguji		5-7-2013
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		5-7-2013
Dr. Sri Winarni, M.Pd	Penguji I (Utama)		1-7-2013
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji II		1-7-2013

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001

MOTTO

1. Sahabat itu ibarat saudara kandung, meskipun bukan sedarah tapi siap mengorbankan banyak hal untuk membantu kita (Penulis)
2. Hasil dari suatu pencarian selalu lebih menggembirakan daripada hasil dari suatu kecerdasan (Eugene Wilson)
3. “ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S Al Isro’ : 7)
4. Mencoba lebih baik daripada hanya melihat karena pekerjaan susah pun bisa dikerjakan bila mau mencoba(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini aku persembahkan untuk orang-orang yang telah berperan penting dalam hidupku selama ini antara lain:

1. Ayahanda Sukirman dan Ibunda Sri Mangiah yang selalu memberikan pengorbanan baik moral maupun materiil untuk keberhasilan studiku dan kehidupanku untuk menggapai cita-citaku.
2. Kakakku Wulan dan adikku Vinda, Karina, aku sayang kalian semua.

**TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA BERDASARKAN
STATUS GIZI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TANAHSAARI
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013 KECAMATAN
KEBUMEN KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh:
Hartopo Heru Saputro
10604227522

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I – V SD Negeri 2 Tanahsari dengan jumlah 147 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes Kesegaran Jasmani yang digunakan adalah TKJI untuk usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun. Tes status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Tanahsari berdasarkan status gizi adalah Tingkat kesegaran jasmani pada siswa dengan status gizi kurus diperoleh 24 subyek dengan kategori 1 siswa (4,17%) masuk dalam kategori kurang sekali, 11 siswa (45,83%) dalam kategori kurang, 11 siswa (45,83%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,17%) dalam kategori baik, dan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizinya normal diperoleh dari 115 subyek dengan kategori sebanyak 19 siswa (16,52%) dalam kategori kurang, 58 siswa (50,43%) dalam kategori sedang, 38 siswa (33,04%) dalam kategori baik, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi gemuk diperoleh dari 10 subyek dengan kategori 5 siswa (62,50%) dalam kategori sedang, sebanyak 3 siswa (37,50%) dalam kategori kurang, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali, baik, dan baik sekali.

Kata kunci : *Kesegaran Jasmani, Status Gizi.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan. Menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak penulisan skripsi tidak dapat diselesaikan, maka dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M SI, Kepala Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk penelitian.
4. Sriawan,M.Kes.Koordinator Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Drs.Agus Sumhendartin,M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang memberi bimbingan dan masukan selama perkuliahan.
6. Guntur, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan perhatian dan mengorbankan waktu serta memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan ini.
7. Sutyasti,S.Pd sebagai Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Kebumen yang telah memberikan bantuan dan izin dalam penelitian.

8. Para pengajar dan siswa kelas I - V SD Negeri 2 Tanahsari Kebumen yang telah membantu pelaksanaan dalam penelitian.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhir kata semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di dalam bidang olahraga.

Yogyakarta, Desember 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Status Gizi	8
2. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
3. Komponen Kebugaran Jasmani	15
4. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	19
5. Karakteristik Siswa SD	23
6. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani	24
B. Penelitian Yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
C. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian	28
D. Subyek Penelitian	28
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Hasil Uji Persyaratan	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Implikasi.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
D. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.	Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Kurus.....	38
Gambar 2.	Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Normal.....	43
Gambar 3.	Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Gemuk	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa dengan Status Gizi Kurus	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Kurus.....	37
Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa dengan Status Gizi Sedang	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Normal.....	42
Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa dengan Status Gizi Gemuk	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Gemuk.....	43
Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	45
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Iji Penelitian.....	50
Lampiran 2. Surat Ijin Riset / PKL dari UPT Unit Kec.Kebumen.....	51
Lampiran 3. Surat Iji Penelitian dari Sekolah	52
Lampiran 4. Surat Keterangan Pengujian Alat dari Balai Metrologi	53
Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Umur 6 – 9 Tahun.....	63
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan TKJI usia 10-12 Tahun.....	86
Lampiran 7. Daftar Status Gizi SD Negeri 2 Tanahsari.....	108
Lampiran 8. Daftar Skor TKJI SD Negeri 2 Tanahsari.....	113
Lampiran 9. Data Penelitian Status Gizi dan TKJI SDN 2 Tanahsari.....	120
Lampiran 10. Frekuensi Data.....	125
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian TKJI.....	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan bagi setiap manusia, baik pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Depdiknas (2003: 2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Selama belajar, siswa memainkan peran baik yang terkait dengan fisik jasmaninya maupun mental spiritualnya. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sebagai suatu proses pendidikan, pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya melibatkan berbagai macam unsur. Unsur-unsur tersebut diantaranya adalah guru, murid, materi

pelajaran, media atau sarana dan prasarana, metode, dan tujuan. Untuk mewujudkan pendidikan yang mempunyai kualitas yang unggul dalam segala bidang maka harus didukung dengan kebugaran kardiorespirasi baik. Untuk itu melalui pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan modal dasar kebutuhan kebugaran kardiorespirasi.

Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berhubungan dengan kebugaran, dimana pendidikan tersebut bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat. Pelajar merupakan salah satu sasaran pendidikan yang dituntut memiliki respon atau tanggap terhadap mata pelajaran, dalam hal ini pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan mempunyai sasarnya itu aspek jasmaniyah, mental, sosial, dan emosional, sangat erat kaitannya untuk meningkatkan atau membangun kebiasaan hidup sehat sehari-hari melalui aktivitas jasmani yang sangat penting untuk mengembangkan individu maupun kelompok.

Kebugaran jasmani ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000 :28). Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kesehatan, ada pula yang erat hubungannya dengan keterampilan atau *skill*.

Menurut Mohammad Sajoto (1988: 45-46), Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : 1) kebugaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, 2) kebugaran kekuatan otot atau *strenght fitness*, 3) kebugaran keseimbangan tubuh atau *body weight fitness*, 4) kebugaran kelentukan atau *fleksibility fitness*. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : 1) koordinasi, 2) daya tahan, 3) kecepatan, 4) daya ledak.

Kesegaran bagi siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar dengan kondisi fisik yang segar siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik, dan begitu pula sebaliknya. Siswa SD pada umumnya berusia 6-12 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Biasanya mereka tidak mengindahkan gizi yang mereka konsumsi, aktivitas fisik, dan istirahat yang menunjang tingkat kesegaran jasmaninya. Faktor lingkungan dimungkinkan berperan dalam hal kesegaran jasmani seperti pada siswa yang bertempat tinggal dipedesaan atau diperkotaan itu berbeda. Sehingga kesegaran jasmani maupun status gizi perlu diperhatikan oleh guru maupun orang tua karena mereka sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terus meningkat.

Menurut Arma Abdoellah dan Agoes Manadji (1994: 184), di sebutkan bahwa kebutuhan manusia yang paling menonjol adalah kebutuhan jasmani dan kesejahteraan. Kebutuhan jasmani yang dimaksud adalah kebutuhan menyangkut masalah kebutuhan fisik seperti sandang, pangan, papan serta kebutuhan fisik lainnya. Sedangkan kesejahteraan selain

menyangkut hal tersebut diatas juga menyangkut masalah kebutuhan psikis (emosi) dan social seperti kepuasan, rasa aman, kebutuhan rohani (ketegangan) dan kebutuhan psikis lainnya. Semua kebutuhan tersebut dapat direalisasikan melalui kerja, olahraga, dan rekreasi.

Berdasarkan data hasil observasi yang telah dilakukan Disini adabeberapa faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SD Negeri 2 Tanahsari salah satunya adalah makanan yang dikonsumsi sehari-hari yang kurang memenuhi kriteria empat sehat lima sempurna dan siswa lebih suka jajan makanan yang kurang bergizi seperti cilok, otak-otak, cimol dan lain-lain dibandingkan sarapan pagi dirumah, sehingga sebagian siswa memiliki berat badan dan tinggi badan yang kurang proporsional berdasarkan kelompok umur yang tercantum dalam Indeks Massa Tubuh (IMT) .Disamping itu juga sebagian dari siswa tersebut termasuk dalam keluarga yang kurang mampu yang berpenghasilan minim sekali sehingga berdampak pada gizi anak tersebut karena kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan anak jadi kurang semangat dan sering mengantuk saat mengikuti pelajaran dikelas, selain itu kurangnya jam pelajaran olahraga juga berdampak pada siswa kurang memiliki kesegaran jasmani yang bagus dan anak jadi cepat lelah saat mengikuti pelajaran olahraga, sehingga perlu ditambah jam ekstrakurikuler untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Tanahsari.

Penjelasan tentang kondisi status gizi siswa dibagi menjadi beberapa kriteria yang tercantum Menurut Departemen Kesehatan RI (2005: 51) Status gizi dibedakan menjadi empat yaitu status gizi kurus, status gizi normal,

status resiko gemuk dan status gizi gemuk. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Tetapi sekarang kata gizi mempunyai pengertian lebih luas, di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar siswa, dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, di Indonesia yang sekarang sedang membangun, factor gizi di samping faktor-faktor lain dianggap penting untuk memacu pembangunan khususnya yang berkaitan dengan pengembangan sumber daya manusia berkualitas.

Untuk mengetahuiTingkat Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Tanahsari dilakukan tes TKJI Tahun 2010 dan status gizinya menggunakan Indeks Massa Tubuh,dengan bukuMenurutDepartemenKesehatan RI (2005). Kemudian hasil perhitungan dari berat badan dan tinggi badan di atas kemudian dimasukan kedalam tabel IMT yang tercantum dalam lampiran.

Atas pertimbangan tersebut peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasar Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen”

B. IdentifikasiMasalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan siswa saat berangkat sekolah tidak sarapan pagi.

2. Siswa kurang bersemangat dan sering mengantuk saat pelajaran dikelas berlangsung.
3. Siswa merasa jadi cepat lelah saat mengikuti olahraga.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Kebumen.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah dan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas serta terbatasnya waktu dan keterbatasan-keterbatasan yang lain, maka peneliti hanya akan mengkaji dan mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, maka rumusan masalahnya adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari Tahun Pelajaran 2012/2013 Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani sebagai pertimbangan dalam program pembelajaran dalam meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.
- b. Bagi orang tua sebagai bahan pertimbangan dalam membiasakan hidup sehat dan meningkatkan kesegaran jasmani anaknya.
- c. Bagi siswa sebagai acuan untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Status Gizi

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi empat yaitu status gizi kurus, status gizi normal, status gizi resiko gemuk dan status gizi gemuk. menurut Departemen Kesehatan RI (2005: 51)

Menurut Sunita Almatsier (2001: 3) Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “ *gizi* “ berasal dari bahasa Arab *ghidza*, yang berarti “ makanan “. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan disisi lain dengan tubuh manusia.

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didapatkan dari makanan. Menurut Sunita Almatsier (2001, 8 – 9) Fungsi zat gizi dalam tubuh dikelompokkan menjadi tiga yaitu :

a. Memberi Energi

Zat-zat gizi yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang

diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan/aktivitas. Ketiga zat gizi termasuk ikatan organik yang mengandung karbon yang dapat dibakar. Ketiga zat gizi terdapat dalam jumlah paling banyak dalam bahan pangan. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energi, ketiga zat gizi tersebut dinamakan zat pembakar.

b. Pertumbuhan dan Pemeliharaan Jaringan Tubuh

Protein, mineral dan air adalah bagian dari jaringan tubuh. Oleh karena itu diperlukan untuk membentuk sel-sel baru, memelihara, dan mengganti sel-sel yang rusak. Dalam fungsi ini ketiga zat gizi tersebut dinamakan zat pembangun.

c. Mengatur Proses Tubuh

Protein, mineral, air, dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh. Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua. Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh. Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini protein, mineral, air dan vitamin dinamakan zat pengatur.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi.

Akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pada proses-proses :

a. Pertumbuhan

Anak-anak tidak tumbuh menurut potensialnya. Protein digunakan sebagai zat pembakar, sehingga otot-otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok. Anak-anak yang berasal dari tingkat sosial ekonomi menengah ke atas rata-rata lebih tinggi daripada yang berasal dari keluarga sosial ekonomi rendah.

b. Produksi Tenaga

Kekurangan energi berasal dari makanan, menyebabkan seorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menurun.

c. Pertahanan Tubuh

Daya tahan terhadap tekanan atau stress menurun. Sistem imunitas dan antibodi berkurang, sehingga orang mudah terserang infeksi seperti pilek, batuk, dan diare. Pada anak-anak hal ini dapat membawa kematian.

d. Stuktur dan Fungsi Otak

Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dengan demikian kemampuan berpikir. Otak mencapai bentuk maksimal pada usia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen.

e. Perilaku

Baik anak-anak maupun orang dewasa yang kurang gizi menunjukkan perilaku tidak tenang. Mereka mudah tersinggung, cengeng, dan apatis.

Gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor resiko dalam terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, penyakit-penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu.

2. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Arma Abdoelah dan Agus Manadji (1994: 146), adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Menurut Arma Abdoelah yang dikutip oleh Bambang Priyono Adi (2004: 30), kesegaran jasmani adalah kemampuan kapasitas organ-organ tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan kekuatan dan tenaga dan masih sanggup melakukan aktivitas yang lainnya.

Sedangkan menurut Suryanto (1999: 77), menyatakan bahwa kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh setiap orang, termasuk siswa dan tidak pandang jenis kelamin, suku, pekerjaan, serta status sosial ekonomi. Kesegaran jasmani pada garis besarnya dibagi menjadi 2 macam, yaitu: (1) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan; dan (2) kesegaran jasmani yang terkait dengan pekerjaan.

Kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Sadoso (1992: 19), bahwa kesegaran merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai sisa tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak. Dapat pula dikatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak dapat melakukannya.

Menurut Wahjoedi (2001: 58-59), mengemukakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta

dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup secara harmonis dengan penuh semangat, sedangkan manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan masa depannya mempunyai harga diri, dan menyukai pergaulan sesama manusia (Hari Sanjaya, 1993: 13). Aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, setidaknya dapat memelihara kebugaran jasmani. Latihan gerak yang terbaik adalah jenis latihan yang mengikutsertakan gerak otot sebanyak-banyaknya, tidak terlokalisasi pada otot-otot tertentu saja dan disamping itu dapat merangsang secara cepat kerja jantung dan paru-paru.

Menurut Moeljono yang dikutip Margono (1987: 38) dinyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kebutuhan semua orang, karena fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang disamping juga berguna untuk mempertinggi daya kerja. Jadi apabila seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik berarti kapasitas belajar atau bekerja pun menjadi lebih baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3), pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi tiga kelompok, yakni:

- 1) Kebugaran Statis : keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

- 2) Kebugaran Dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
- 3) Kebugaran Motoris : kemampuan seseorang belajar secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (1) keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, (2) faktor genetik, dan (3) kecukupan gizi. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik (Rusli Lutan, 2002 : 61).

Kesegaran jasmani merupakan kesegaran semua orang, karena fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan seseorang disamping juga berguna untuk mempertinggi daya kerja. Kesehatan sangat menguntungkan yang berarti dibutuhkan untuk berpartisipasi secara antusias dan menyenangkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas rekreasi.

Kesegaran jasmani sangat menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi tingkat kesegaran jasmani seseorang pasti berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesi masing-masing. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang bagus, akan dapat menjalankan pekerjaannya lebih mudah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang bagus.

Dari beberapa pengertian tentang kesegaran jasmani di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesegaran fisik seseorang yang memiliki kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik untuk melakukan tugas serta pekerjaan sehari-hari dengan mudah atau secara efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan mendadak.

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Untuk mengklasifikasikan arti kesegaran jasmani sangatlah penting untuk mengidentifikasi dan mendefinisikan komponen-komponen yang mendukung kemampuan jasmani. Mengetahui dan memahami komponen kesegaran jasmani sangatlah penting karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya kesegaran jasmani seseorang menurut Djoko Pekik I (2004: 4) menyatakan bahwa komponen yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung : Kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan otot dan daya tahan otot.
Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- c. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- d. Kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- e. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Mohammad Sajoto (1988: 45-46), apabila ingin mengetahui atau mengukur kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari

empat komponen yaitu : kesegaran *cardiovascular*, kesegaran keseluruhan otot, kesegaran keseimbangan berat badan dan kesegaran kelentukan. Dari komponen-komponen itu, dapat dikaji sebagai berikut :

1) Kesegaran *Cardiovascular*

Kesegaran *cardiovascular* adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Kesegaran semacam ini disebut kesegaran aerobik.

2) Kesegaran Kekuatan Otot

Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain-lain serta membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

3) Kesegaran Keseimbangan Badan

Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.

4) Kesegaran Kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendon disekitar persendian untuk melaksanakan gerak seluas-luasnya. Kelentukan penting karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

Menurut Rusli Lutan (2002: 63) komponen kebugaraan jasmani dibagi dalam 2 aspek yaitu:

- 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok:
 - a) Kekuatan otot
 - b) Daya tahan otot
 - c) Daya tahan aerobik
 - d) Fleksibilitas
- 2) Kebugaran yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur:
 - a) Koordinasi
 - b) Agilitas
 - c) Kecepatan gerak
 - d) Power, dan
 - e) Keseimbangan

Menurut Sardjono dkk (1992: 7), komponen utama kebugaran jasmani terdiri atas :

- a. Kekuatan otot
- b. Daya tahan otot
- c. Daya tahan jantung, peredaran darah serta pernafasan.

Wahjoedi (2001: 59-61), komponen kebugaran jasmani yang baik berhubungan dengan kesehatan maupun keterampilan.

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - 1) Daya tahan jantung-paru
 - 2) Daya tahan otot
 - 3) Kekuatan otot
 - 4) Kelentukan
 - 5) Komposisi tubuh
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
 - 1) Kecepatan
 - 2) Kecepatan reaksi
 - 3) Daya ledak
 - 4) Kelincahan
 - 5) Keseimbangan
 - 6) Ketepatan
 - 7) Koordinasi

Terdapat 5 (lima) komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus anda perhatikan (Len Kravits, 1997: 5-7) :

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi/Kondisi Aerobik
Adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, jogging, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang terpenting dari kebugaran fisik.
- b. Kekuatan Otot
Adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban. Otot-otot yang kuat dapat melindungi persendian yang disekelilinginya dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera karena aktivitas fisik.
- c. Daya Tahan Otot
Adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Kekuatan, keahlian, penampilan, kecepatan bergerak dan tenaga sangat erat kaitannya dengan unsur ini.
- d. Kelenturan
Adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.
- e. Komposisi Tubuh
Adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaran.

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas yang dilaksanakan seseorang, dengan kemampuan usaha jasmaniah dan kesegaran keseluruhan pribadinya sendiri. Kegiatan jasmani tidak perlu sama bagi setiap orang. Cukup kiranya apabila masing-masing dapat melakukan pekerjaannya dengan baik serta masih tersedia pula cadangan untuk menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik I (2004: 7-10) yang dikutip Husen Masruri (2009: 20-22), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi tiga faktor :

a) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang sehat seimbang sangat mutlak bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengkonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan jasmani.

b) Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c) Olahraga/Aktivitas Fisik

1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan/mempertahankan kualitas fungsi tubuh. Kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain: (a). *Overload* (beban lebih), beban latihan harus lebih kuat daripada latihan sehari-hari. (b). *Specificity* (kekhususan), model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang

hendak dicapai. (c). *Reversible* (kembali asal), kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

3) Takaran Latihan

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik I (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan modal latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran/dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensitas, and time*).

a. *Frequency*

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaliknya dilakukan berselang, misalnya : Senin-Rabu-Jum'at, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b. *Intensity*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time*

Adalah waktu/durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73-75), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor itu mencakup intensitas, kekhususan, frekwensi, dan kekhasan perorangan yaitu :

a. Intensitas

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

c. Frekwensi Latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang berlatih, hal itu mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmaninya.

d. Bersifat Perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi.

5. Karakteristik Siswa SD

Perkembangan anak dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan variasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu. Sesuai dengan tahapan karakteristik perkembangan anak, karakteristik cara anak belajar, konsep belajar dan belajar bermakna, maka kegiatan pembelajaran bagi anak kelas awal SD sebaiknya dilakukan dengan pembelajaran tematik. Pembelajaran tematik adalah pembelajaran terpadu yang menggunakan tema untuk mengaitkan beberapa mata pelajaran sehingga dapat memberikan pengalaman belajar bermakna kepada peserta didik. Tema adalah pokok pikiran atau gagasan pokok yang menjadi pokok pembicaraan (Poerwadarminta, 1983). Dengan tema diharapkan akan memberikan banyak keuntungan, diantaranya :

- a. Peserta didik mudah memusatkan perhatian pada suatu tema tertentu.
- b. Peserta didik mampu mempelajari pengetahuan dan mengembangkan berbagai kompetensi dasar antar mata pelajaran dalam tema yang sama.

- c. Pemahaman terhadap materi pelajaran lebih mendalam dan berkesan.
 - d. Kompetensi dasar dapat dikembangkan lebih baik dengan mengkaitkan mata pelajaran lain dengan pengalaman pribadi peserta didik.
 - e. Peserta didik mampu lebih merasakan manfaat dan makna belajar karena materi disajikan dalam konteks tema yang jelas.
 - f. Peserta didik lebih bergairah belajar karena dapat berkomunikasi dalam situasi nyata, untuk mengembangkan suatu kemampuan dalam satu mata pelajaran sekaligus mempelajari mata pelajaran lain.
 - g. Guru dapat menghemat waktu karena beberapa mata pelajaran yang disajikan secara tematik dapat dipersiapkan sekaligus dan diberikan dalam dua atau tiga pertemuan, waktu selebihnya dapat digunakan untuk kegiatan remedial, pemantapan, atau pengayaan.
6. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Status Gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi empat yaitu status gizi kurus, status gizi normal, status gizi resiko gemuk dan status gizi gemuk. menurut Departemen Kesehatan RI (2005: 51)

Menurut Wahjoedi (2001: 58-59), mengemukakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Dari penjelasan di atas sangat jelas bahwa gizi sangat berpengaruh terhadap aktivitas fisik untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik .

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Mafhani Mirwan Fauzi (2011) dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Merdan Kecamatan Padureso Kabupaten KebumenII Tahun Pelajaran 2010/2011.Instrumen yang digunakan adalah Tes Pusat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun dari Pusat Kesegaran jasmani dan Rekreasi tahun 2010,populasi penelitian sebanyak 73 siswa SD Negeri 2 Merdan Kecamatan Padureso Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berusia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun.Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase.Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 2 Merdan Kecamatan Padureso Kabupaten Kebumen masuk kategori kurang. Secara rinci siswa yang masuk kategori kurang sekali 8 anak(10,96%) kurang sebanyak 33 anak (45,21%), disusul kategori sedang dengan dengan frekuensi sebanyak 24 anak (32,88%),kategori baik sebanyak 8 anak (10,96%),serta kategori baik sekali sebanyak 0 anak (0%) .
2. Penelitian yang dilakukan oleh Subadri (2010) dengan judul “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kuwarisan Kutowinangun.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 3 Kutowinangun Kebumen.Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik test dan pengukuran,dengan jumlah siswa

sebanyak 40 siswa yang terdiri 27 siswa putra dan 13 siswa putri, pengukuran menggunakan instrumen Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan norma TKJI Puskerjasrek 1999 untuk anak usia 10-12 tahun, Teknik analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan presentase.

C. Kerangka Berpikir

Di dalam masyarakat, banyak orang mempunyai bermacam-macam pekerjaan dan penghasilan yang beraneka ragam dari yang berpenghasilan puluhan juta perbulan sampai hanya ratusan ribu perbulan. Begitu pula kekayaan atau kepemilikan barang dari orang tua, dilihat dari jumlah maupun nilainya berbeda-beda, ada yang memiliki kekayaan lebih ada yang kekurangan. Begitu pula Pandangan orang terhadap kesehatan juga bermacam-macam. Seseorang yang mempunyai pekerjaan dengan penghasilan yang tinggi akan mempunyai pandangan terhadap tingkat kesegaran jasmani yang berbeda dengan seseorang yang berpenghasilan rendah. Begitu pula orang yang pendidikannya tinggi akan lebih memperhatikan upaya peningkatan kesegaran jasmaninya.

Kesegaran jasmani adalah salah satu unsur yang mempengaruhi kualitas manusia dipandang dari sudut jasmaninya, kesegaran jasmani yang optimal akan dapat tercapai secara optimal jika aktivitas atau latihan jasmani dilakukan secara teratur, terus-menerus, dan terukur. Tingkat kesegaran jasmani dapat diketahui menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (tkji 2010). Tes ini dapat mengukur tingkat efisiensi fungsi jantung paru dan ditunjukkan paru dan ditunjukkan melalui pengukuran ambilan VO2 maks.

Dengan urutan tes kesegaran jasmani untuk anak 6 - 9 tahun dan untuk anak 10 – 12 tahun yang terdiri dari lima macam butir tes yaitu tes lari 30/40 m ,tes gantung siku, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 m. Kemudian di ukur juga tinggi badan dan berat badan siswa tersebut kemudian diolah dengan IMT menurut Departemen Kesehatan RI(2005),dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani dan status gizi , maka dapat menjadi salah satu indikasi terhadap kesegaran jasmani.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan survei dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Survei tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI 2010). Selanjutnya dilakukan penelitian untuk mengetahui latar belakang tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi siswa.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sebagai upaya untuk memperjelas maksud dan tujuan dalam menyusun instrumen, maka diperlukan definisi operasional dari setiap variable yang terdiri dari tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya. Tingkat status dalam penelitian ini adalah keadaan gizi di SD Negeri 2 Tanahsari Kebumen yang diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kriteria gizi kurus, status gizi normal, dan status gizi gemuk. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari tahun ajaran 2012/2013, untuk melakukan tes kebugaran dengan tes kesegaran jasmani indonesia (tkji 2010) yang meliputi lari 30 / 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter.

C. Deskripsi Tempat dan Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen. Adapun pengambilan datanya yaitu pada tanggal 15-27 Oktober 2012 di kompleks SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen.

2. Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas I-V SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen yang berjumlah 147 siswa.

D. Subyek Penelitian

Subyek penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Berdasarkan Status Gizi adalah seluruh siswa dari Kelas I sampai Kelas V SD Negeri 2 Tanahsari tahun ajaran 2012/2013 dengan jumlah 147 siswa. Seluruh populasi tersebut digunakan sebagai penelitian, sehingga disebut penelitian populasi. Populasi menurut Sugiyono (2007: 61), adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002: 108).

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 126), instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrumen yang digunakan tes kebugaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani

Indonesia,(TKJI 2010) Jakarta: Kemendiknas Jakarta. Tes ini dipilih karena multistage bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung-paru atau kebugaran aerobik, dan daya tahan jantung-paru merupakan komponen yang paling penting dalam kebugaran jasmani, sebab secara langsung menyangkut tingkat kesehatan seseorang. Selain itu tkji mudah dalam pelaksanaannya dan pengamatannya.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia yang dibuat Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi(TKJI 2010).

- a. Tujuan : untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak umur 6 - 9 tahun.
- b. Perlengkapan: (1) lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) stopwatch, (3) bendera start (4) tiang pancang, (5) palang tunggal, (6) papan berskala untuk loncat tegak , (7) serbuk kapur, (8) nomor dada , (9) penghapus, (10) peluit , (11) formulir tes , (12) alat tulis.
- c. Prosedur
 - 1) Tes kebugaran jasmani indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu.
 - 2) Urutan pelaksanaan sebagai berikut
Pertama : lari 30 meter
Kedua : gantung siku tekuk

Ketiga : baring duduk 30 detik

Keempat : loncat tegak

Kelima : lari 600 meter

d. Penilaian

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 6 – 9 tahun yang telah mengikuti tes disebut “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- 1) Untuk butir tes lari dan gantung siku mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- 2) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)
- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 10 – 12 tahun :

- a. Tujuan : untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 10 - 12 tahun.
- b. Perlengkapan: (1) lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) stopwatch, (3) bendera start (4) tiang pancang, (5) palang tunggal, (6) papan berskala untuk loncat tegak , (7) serbuk kapur, (8)

nomor dada , (9) penghapus, (10) peluit , (11) formulir tes , (12) alat tulis.

c. Prosedur

1) Tes kesegaran jasmani indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satuan waktu.

2) Urutan pelaksanaan sebagai berikut

Pertama : lari 40 meter

Kedua : gantung siku tekuk

Ketiga : baring duduk 30 detik

Keempat : loncat tegak

Kelima : lari 600 meter

d. Penilaian

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10 – 12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “hasil kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

1) Untuk butir tes lari dan gantung siku mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2) Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali)

- 3) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Di samping melakukan tes kesegaran jasmani perlu juga menentukan status gizi siswa-siswi SD Negeri 2 Tanahsari menggunakan instrumen sebagai berikut :

a. Pengukuran Berat Badan

Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan berat badan dengan satuan *kilogram* (kg).

b. Pengukuran Tinggi Badan

Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan menggunakan alat ukur berupa Mikrotise dengan satuan *centimeter* (cm) yang fleksibel dan tidak elastis di tempatkan secara vertikal pada dinding.

c. Penentuan umur anak ditentukan sesuai tanggal penimbangan BB dan Pengukuran TB.

Hasil pengukuran BB dan TB diolah menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Departemen Kesehatan RI (2005: 16) pada lampiran. Rumus IMT adalah :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (m)}}$$

Dengan kriteria gizinya meliputi status gizi kurus, status gizi normal dan status gizi gemuk.

Kedua alat tersebut (Mikrotise dan Timbangan) ditera di Balai Metrologi DIY. Ditera untuk mendapatkan kepastian bahwa alat tersebut benar dan sesuai dengan standar Internasional.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran. Tes pengukuran ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani kemudian dikelompokkan menjadi tiga kelompok berdasarkan status kurus, status normal, status gemuk.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisa data, sampel dianalisis dengan menggunakan prosentase dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N \text{ max}} \times 100 \% \text{ (Djoko Pekik Irianto, 2007:83)}$$

Keterangan :

P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi atau Jumlah Subjek

N : Jumlah Subjek Keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 1 variabel saja, yaitu tingkat Kebugaran Jasmani, namun dalam penelitian ini data dikelompokkan menjadi tiga kelompok berdasar aspek status gizi. Status gizi siswa merupakan tolok ukur keadaan atau angka kecukupan gizi yang diukur berdasarkan Index Masa Tubuh (IMT). Dalam penelitian ini status gizi dikelompokkan menjadi 3 kelas, yaitu kurus, normal, dan gemuk. Selanjutnya agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari ketiga kelompok tersebut data di kelompokkan secara sendiri-sendiri. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut akan dideskripsikan data tingkat Kebugaran Jasmani siswa berdasarkan status gizi.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa dengan Status Gizi Kurus

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Arfan Nur Rofik	6,5	Kurus	15	Sedang
2	Eriko Maula RIzki	6,6	Kurus	12	Kurang
3	Putri Nurhidayah	7,10	Kurus	12	Kurang
4	Ifni Saputri	8,6	Kurus	17	Sedang
5	Indri Asfia	7,5	Kurus	16	Sedang
6	Dedy Triatmojo	9,1	Kurus	14	Sedang
7	Linda Dwi Lestari	9,1	Kurus	12	Kurang
8	Ngasam Ashari	8,8	Kurus	12	Kurang
9	Rafiq Ilham	10,3	Kurus	10	Kurang
10	Rizki Andriawan	9,11	Kurus	16	Sedang
11	Salsabila Dwi U	9,0	Kurus	15	Sedang

12	Afriska Riskiana	11,4	Kurus	13	Kurang
13	Dhea Fadilah	11,5	Kurus	15	Sedang
14	Doni Riyadi	10,9	Kurus	12	Sedang
15	M Rifqi Al Anam	10,8	Kurus	17	Sedang
16	Reni nur Azizah	10,8	Kurus	11	Kurang
17	Afidatul M	12	Kurus	11	Kurang
18	Candra Arizona	11,3	Kurus	15	Sedang
19	Dedi Renaldi	12	Kurus	14	Sedang
20	Dwi Aryanto	11,1	Kurus	20	Baik
21	Fajar Solahudin	12	Kurus	12	Kurang
22	Nelly Hidayati	11,6	Kurus	9	Kurang sekali
23	Rosita Sugiarti	12,5	Kurus	15	Sedang
24	Sabngatun Nuraini	11,5	Kurus	11	Kurang

Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa dengan status gizi kurus

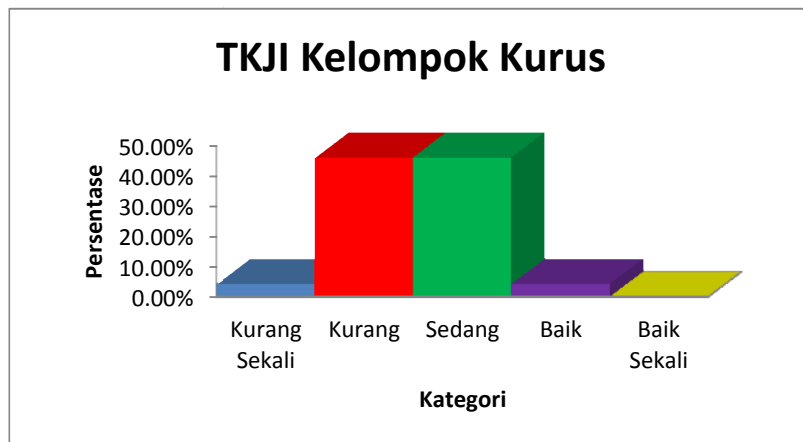
diperoleh dari 24 subyek. Adapun skor diperoleh dengan nilai minimum = 9; nilai maksimum = 20; rerata = 13,58; standar deviasi = 2,60; modus = 12; dan median = 13,50. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi kurus.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Kurus

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	Kurang Sekali	1	4,17%
2	10 – 13	Kurang	11	45,83%
3	14 – 17	Sedang	11	45,83%
4	18 – 21	Baik	1	4,17%
5	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			24	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 1 siswa (4,17%) masuk dalam kategori kurang sekali, 11 siswa (45,83%) dalam kategori kurang, 11 siswa (45,83%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,17%) dalam kategori

baik, dan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang dan sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen pada kelompok kurus, mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani kurang dan sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram variabel tingkat Kebugaran Jasmani siswa dengan status gizi kurus.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Kurus

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa dengan Status Gizi Normal

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Amdan Aliyansyah	6,4	Normal	19	Baik
2	Daffa Zharif Aqillah	6,8	Normal	18	Baik
3	Dinda Kian Nirmala	6,2	Normal	17	Sedang
4	Elsa Halimatus S	6,7	Normal	18	Baik
5	Fiqi Aulia R	6,5	Normal	16	Sedang
6	M Ragil Saputra	8,7	Normal	20	Baik
7	M. Panji Priasmoro	6,2	Normal	20	Baik

8	Ma'ruf Wahyu H	6,8	Normal	13	Kurang
9	Makhdam Ibrahim	7,6	Normal	18	Baik
10	M Khoerul Anam	7,2	Normal	17	Sedang
11	Putri Surya Utami	6,8	Normal	13	Kurang
12	Siti Annisa	7,5	Normal	19	Baik
13	Sri Widiyastuti	7,3	Normal	20	Baik
14	Wulan Setyani	6,4	Normal	17	Sedang
15	Afrida Fitriyana	7,11	Normal	19	Baik
16	Alfi Nurul Khikmah	8,4	Normal	14	Sedang
17	Amelia Nuraini	8,3	Normal	20	Baik
18	Anas Sahri Mailudi	7,5	Normal	17	Sedang
19	Atha Bagus Pratama	8,0	Normal	18	Baik
20	Bina Ika Wati	8,7	Normal	19	Baik
21	Diki Kurniawan	7,10	Normal	18	Baik
22	Farihatul Fauziyah	7,10	Normal	20	Baik
23	Fazrul Nizam	9,2	Normal	20	Baik
24	Giyan Aryanto	7,5	Normal	14	Sedang
25	Ibnu Malik	8,6	Normal	16	Sedang
26	Ikmal Mubarak	8,8	Normal	16	Sedang
27	M Mi'rojul Imdad	7,2	Normal	13	Kurang
28	M Vaiq Kurniawan	8,0	Normal	17	Sedang
29	M Rifki Ramadani	8,0	Normal	16	Sedang
30	M Ragil Syah Putra	8,1	Normal	14	Sedang
31	Putri Nabila	7,2	Normal	16	Sedang
32	Putri Rahmanuraini	7,1	Normal	20	Baik
33	Putri Setyaningsih	7,11	Normal	16	Sedang
34	Rizkia Fahrina	8,6	Normal	18	Baik
35	Rizqi Candra R	9,11	Normal	20	Baik
36	Slamet Widayat	8,2	Normal	16	Sedang
37	Tirta Asa Adi P	7,7	Normal	20	Baik
38	Wakhid Nur R	8,5	Normal	20	Baik
39	Zahwa Bidayatus S	7,7	Normal	12	Kurang
40	Zaky Wahyudi	8,9	Normal	18	Baik
41	Addin Maula S	9,5	Normal	18	Baik
42	Adtya Dwi Candra	9,3	Normal	17	Sedang
43	Agus Budiharto	8,8	Normal	13	Kurang

44	A Zidni Ulil Wafa	8,8	Normal	19	Baik
45	Alif Nurokhman	10,6	Normal	13	Kurang
46	Ananda Nashih	9,7	Normal	14	Sedang
47	Anugrah Akbar U	8,4	Normal	17	Sedang
48	Arini Fahmi	9,10	Normal	14	Sedang
49	Dhitna Suci R	8,11	Normal	16	Sedang
50	Ervin Setiadi	9,2	Normal	17	Sedang
51	Firda Nisfi Laeli	8,10	Normal	19	Baik
52	Firman Safiyuloh	8,11	Normal	12	Kurang
53	Ginangjar	8,7	Normal	14	Sedang
54	Hesti Marantika	8,7	Normal	16	Sedang
55	Hikmatul Maulida	8,8	Normal	14	Sedang
56	Ifadatul Khasanah	9,6	Normal	19	Baik
57	Isna MutHoharotul	9,2	Normal	16	Sedang
58	Lisa Rahayu N	9,6	Normal	19	Baik
59	M Raihan Efendi	9,6	Normal	14	Sedang
60	M.Arfanadi N	8,5	Normal	15	Sedang
61	Nuralifah	8,5	Normal	17	Sedang
62	Rifngatul Inayah	9,6	Normal	15	Sedang
63	Siti Masrufatul K	9,11	Normal	15	Sedang
64	Syakila Friska	8,6	Normal	16	Sedang
65	Alif Imam Ahmad	10	Normal	17	Sedang
66	Anang Kurniawan	10	Normal	15	Sedang
67	Ayu Inayah	11,8	Normal	16	Sedang
68	Deden Berkah	12,2	Normal	19	Baik
69	Efti Endah Nuraini	10,5	Normal	18	Baik
70	Hikmah Maulida	10,3	Normal	16	Sedang
71	Hikmal Putra P	10,6	Normal	19	Baik
72	Iqbal Wahyu P	10,5	Normal	15	Sedang
73	Jamaludin Fikrianto	10,8	Normal	13	Kurang
74	Makhdiatun N	10,8	Normal	11	Kurang
75	Minkhatul Maula	11	Normal	16	Sedang
76	Nadila Linatun N	10,8	Normal	15	Sedang
77	Nanang Prasojo	10,10	Normal	17	Sedang
78	Nisrina Yumna Q	10,4	Normal	13	Kurang
79	Nur Alit	10,1	Normal	14	Sedang

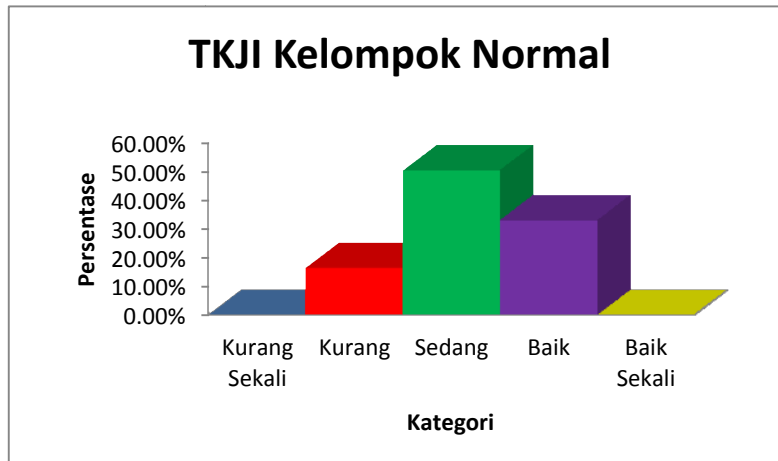
80	Nur Atsna Nabila	10,9	Normal	14	Sedang
81	Nur Fadilah	10,2	Normal	13	Kurang
82	Puji Lestari	10,1	Normal	15	Sedang
83	Rahman Aji S	10,3	Normal	13	Kurang
84	Rendi Saputra	10,5	Normal	12	Kurang
85	Siska Yulianti	10,5	Normal	14	Sedang
86	Wafa Ulhaq	10,7	Normal	17	Sedang
87	Yuyun Fatimah	10,8	Normal	14	Sedang
88	Amalia Zufiana	12,0	Normal	12	Kurang
89	Amar Kurniawan	12,10	Normal	16	Sedang
90	Dodi Setiawan	12,0	Normal	17	Sedang
91	Fuad Fathurrozi	12,4	Normal	17	Sedang
92	Futukhatul K	11,8	Normal	16	Sedang
93	Hanif Fajrin H	11,5	Normal	14	Sedang
94	Khanifa Musliman	11,7	Normal	11	Kurang
95	Kuni Mutmainatul	11,5	Normal	17	Sedang
96	Kunti Amalia	11,7	Normal	12	Kurang
97	Lena Fitriana	11,3	Normal	11	Kurang
98	Miftahul Hidayat	11,3	Normal	20	Baik
99	Moh.Miftahul Huda	11,8	Normal	12	Kurang
100	M Faiz Syafrudin	11,1	Normal	20	Baik
101	Nasrun Nawawi	11,3	Normal	20	Baik
102	Nofita Anggraeni	11,8	Normal	11	Kurang
103	Restu Ramadhan	11,3	Normal	19	Baik
104	Riski Ramadhan	12	Normal	19	Baik
105	Romadoni	12	Normal	16	Sedang
106	Saeful Anwar	11,3	Normal	18	Baik
107	Silfi Anggraeni	11,6	Normal	14	Sedang
108	Sita Nurjanah	11,5	Normal	15	Sedang
109	Siti Aniroh	11,1	Normal	15	Sedang
110	Sri Wahyuni	11,2	Normal	19	Baik
111	Taufik Hidayat	11,4	Normal	20	Baik
112	Tri Wahyuni	11,2	Normal	15	Sedang
113	Umi Maesaroh	11,5	Normal	14	Sedang
114	Yolanda	11	Normal	19	Baik
115	Zahra Nur Baiti	11,9	Normal	15	Sedang

Tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizinya normal diperoleh dari 115 subyek. Adapun skor diperoleh dengan nilai minimum = 11; nilai maksimum = 20; rerata = 16,18; standar deviasi = 2,56; modus = 16; dan median = 16. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi normal.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Normal

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10 - 13	Kurang	19	16,52%
3	14 - 17	Sedang	58	50,43%
4	18 - 21	Baik	38	33,04%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			115	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 19 siswa (16,52%) dalam kategori kurang, 58 siswa (50,43%) dalam kategori sedang, 38 siswa (33,04%) dalam kategori baik, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen pada kelompok normal, mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram variabel tingkat Kebugaran Jasmani siswa dengan status gizi normal.



Gambar 3. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Normal

Tabel 5. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Siswa dengan Status gizi Gemuk

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Ghefira Nur Haliza	6,5	Gemuk	16	Sedang
2	Kasih Pradiska S	6,5	Gemuk	10	Kurang
3	Rospitasari	6,7	Gemuk	15	Sedang
4	Tegar Ridho Saputra	7,5	Gemuk	15	Sedang
5	Ade mohamad E	9,1	Gemuk	16	Sedang
6	M Malik Ibrahim	10,11	Gemuk	10	Kurang
7	Siti Rumaesoh	10,4	Gemuk	10	Kurang
8	Ahmad Rafi	12,4	Gemuk	15	Sedang

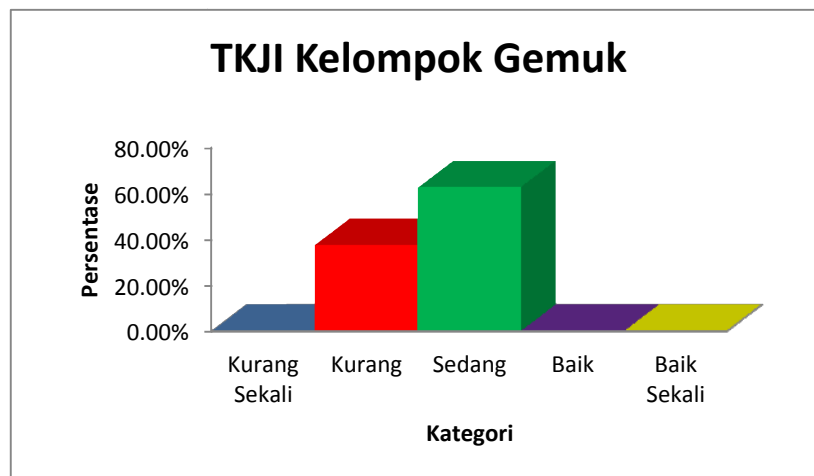
Tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status

gizi gemuk diperoleh dari 10 subyek. Adapun skor diperoleh dengan nilai minimum = 10; nilai maksimum = 16; rerata = 13,38; standar deviasi = 2,83; modus = 10; dan median = 15. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel tingkat Kebugaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi gemuk.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelompok Siswa dengan Status Gizi Gemuk

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5 - 9	Kurang Sekali	0	0,00%
2	10 - 13	Kurang	3	37,50%
3	14 - 17	Sedang	5	62,50%
4	18 - 21	Baik	0	0,00%
5	22 - 25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			8	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh sebanyak 3 siswa (37,50%) dalam kategori kurang, 5 siswa (62,50%) dalam kategori sedang, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali, baik, dan baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen pada kelompok gemuk, mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah gambar histogram variabel tingkat Kebugaran Jasmani siswa dengan status gizi gemuk.



Gambar 4. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani pada Kelompok Siswa Dengan Status Gizi Gemuk

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 2 Tanahsari berdasarkan status gizi adalah Tingkat kesegaran jasmani pada siswa dengan status gizi kurus diperoleh 24 subyek dengan kategori 1 siswa (4,17%) masuk dalam kategori kurang sekali, 11 siswa (45,83%) dalam kategori kurang, 11 siswa (45,83%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,17%) dalam kategori baik, dan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizinya normal diperoleh dari 115 subyek dengan kategori sebanyak 19 siswa (16,52%) dalam kategori kurang, 58 siswa (50,43%) dalam kategori sedang, 38 siswa (33,04%) dalam kategori baik, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi gemuk diperoleh dari 10 subyek dengan kategori sebanyak 3 siswa (37,50%) dalam kategori kurang, 5 siswa (62,50%) dalam kategori sedang, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali, baik, dan baik sekali.

Hasil penelitian penelitian menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa berdasar status gizi Sekolah Dasar Negeri 2 Tanahsari termasuk kategori sedang. Hal tersebut dapat dijadikan modal awal untuk membina agar tingkat kesegaran menjadi lebih baik, sehingga akan mempengaruhi peningkatan prestasi siswa khususnya di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DA SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Tingkat kesegaran jasmani pada siswa dengan status gizi kurus diperoleh 24 subyek dengan kategori 1 siswa (4,17%) masuk dalam kategori kurang sekali, 11 siswa (45,83%) dalam kategori kurang, 11 siswa (45,83%) dalam kategori sedang, 1 siswa (4,17%) dalam kategori baik, dan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizinya normal diperoleh dari 115 subyek dengan kategori sebanyak 19 siswa (16,52%) dalam kategori kurang, 58 siswa (50,43%) dalam kategori sedang, 38 siswa (33,04%) dalam kategori baik, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali dan baik sekali. Tingkat Kesegaran Jasmani pada kelompok siswa dengan status gizi gemuk diperoleh dari 10 subyek dengan kategori sebanyak 3 siswa (37,50%) dalam kategori kurang, 5 siswa (62,50%) dalam kategori sedang, serta tidak ada siswa dalam kategori kurang sekali, baik, dan baik sekali.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai beberapa implikasi yaitu:

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam proses belajar mengajar, bahwa status gizi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan status gizi yang normal maka seseorang akan mempunyai tingkat

kesbugaran jasmani yang lebih baik daripada orang dengan status gizi kurus atau pun gemuk.

2. Perbaikan tingkat kebugaran jasmani melalui memperbaiki terlebih dahulu status gizi siswa. dengan status gizi yang tidak kurus atau tidak gemuk, maka seseorang akan lebih mudah melakukan aktivitas jasmani tanpa kelelahan yang berlebih.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun dalam melakukan penelitian tentunya terdapat beberapa unsur keterbatasan maupun kekurangan, diantaranya sebagai berikut:

1. Pada waktu pengambilan data, peneliti tidak mengontrol terlebih dahulu makanan dan aktivitas yang dilakukan responden, sehingga data yang diperoleh adalah data seketika itu tanpa memperhatikan faktor-faktor lain.
2. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengelompokkan data berdasar jenis kelamin, hal ini karena dalam penelitian ini hanya membedakan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi, dan tidak berdasarkan jenis kelamin.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Kepada Siswa agar tidak dapat menjaga status gizinya, jangan sampai kurus dan jangan gemuk. Dengan status gizi yang normal, maka

kemungkinan untuk mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik lebih besar.

2. Kepada guru penjas agar memberikan pembelajaran aktivitas jasmani yang lebih intensif, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tanahsari 2 Kebumen akan semakin baik.
3. Kepada orang tua siswa, agar memperhatikan kebutuhan gizi anak-anaknya, sehingga status gizi anak tidak masuk dalam kategori kurus atau gemuk tetapi dapat masuk dalam kategori normal. Dengan status gizi normal, siswa akan lebih mudah mengikuti pembelajaran, khususnya pembelajaran penjas di sekolah.
4. Bagi Sekolah dapat mempertimbangkan kebijakan usaha-usaha yang nyata untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi khususnya untuk siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoelah dan Agoes Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan RI(2005).*Pedoman Perbaikan Gizi*. Jakarta: Depkes RI
- Buku Panduan Penulisan TAS & TABS. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2010) *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6 – 9 Tahun dan 10-12 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Puskesmasrek.
- (2000). *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- (2003). *Kurikulum 2004 SMA, Pedoman Khusus Pengembangan Silabus dan Penilaian*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdikbud. (1996). *Ketahuilah Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Puskesmasrek.
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Joko Pekik I. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* : Andi Publisher
- Kravits, Len. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total* (Sadoso Sumosardjuno, terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Margono. (1987). *Olahraga Lari Sebagai Alternatif Mencapai Tingkat Kebugaran Jasmani yang Memadai*. Cakrawala Pendidikan No.2/VI/1987. Yogyakarta: IKIP Yogya.
- Mohammad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen P & K.
- Hari Sanjaya. (1993). *Penentuan Tes Kesegaran Jasmani*. Bandung: Rifika Adifama.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sardjono, dkk. (1992). *Penyusunan Instrumen Kesegaran Jasmani Sebagai Alat Evaluasi Tingkat Kemampuan Gerak dan Gizi Siswa SD: Penelitian*. Yogyakarta: Pusat Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Mafhani Mirwan Fauzi.(2011).”Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 2 Merdan Kecamatan Padureso Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011”.Skripsi.FIK UNY
- Subadri.(2010).”Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kewarisan Kutowinangun”.Skripsi.FIK UNY
- Sujana. (1975). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Poerwadarminta,(1983)*Pembelajaran Tematik*,Balai pustaka
- Suryanto. (1999). *Pentingnya Kesegaran Jasmani Bagi Siswa*. Olahraga Majalah Ilmiah: hal.77.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Dengan Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Lampiran

Lampiran 1. Permohonan Ijin dari Dekan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1991 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

11 Oktober 2012

Yth. : Ka. UPT Kec. Kebumen
Jln. Pramuka No. 39
Kec. Kebumen, Kebumen
Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Hartopo Heru Saputro
NIM : 10604227522
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Oktober 2012
Tempat/Obyek : SD Negeri 2 Tanahsari / siswa
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 2
Tanahsari Kebumen Berdasarkan Status Gizi Kec. Kebumen,
Kab. Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Tanahsari
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Ijin Penelitian dari UPTD UNIT Kec. Kebumen Kab. Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT KECAMATAN KEBUMEN
Jln.Pramuka No.39 Kec.Kebumen,Kebumen,Jawa Tengah

SURAT IJIN

Nomor : 800 / 132 / 2012

TENTANG
PENELITIAN UNTUK TUGAS SKRIPSI
BAGI MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Dasar : Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor 1991/UN.34.16/PP/2012,
tanggal 11 Oktober 2012 tentang permohonan ijin penelitian.

MENGIJINKAN

Kepada :
Nama : HARTOPO HERU SAPUTRO
NIM : 10604227522
Program Studi : S1 – PGSD Penjas (PKS)
Untuk : Mengadakan penelitian untuk tugas akhir skripsi bagi mahasiswa
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di SDN 2
Tanahsari UPTD Dikpora Unit Kecamatan Kebumen.

Dikeluarkan di KEBUMEN
Pada tanggal 15 Oktober 2012

Kepala UPTD Dinas Dikpora
Unit Kecamatan Kebumen



Lampiran 3. Pernyataan penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri 2 Tanahsari
Kec. Kebumen Kab. Kebumen



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
UPT DINAS DIKPORA UNIT KECAMATAN KEBUMEN
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TANAHSARI
Alamat : Jln.Kertinegaran Km 2 Desa Tanahsari,Kebumen

SURAT KETERANGAN
NO.4212/45/10/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SDN 2 Tanahsari, Kecamatan Kebumen,
Kabupaten Kebumen, dengan sesungguhnya menerangkan bahwa :

Nama : Hartopo Heru Saputro
Nim : 10604227522
Program Studi : PJKR (Konsentrasi PGSD Penjas)
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Lembaga Pendidikan : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data penelitian di SDN 2 Tanahsari dengan judul
**"PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 2 TANAHSARI KEBUMEN BERDASARKAN STATUS
GIZI TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013 "** pada :




Tanggal : 15 Oktober – 27 Oktober 2012
Waktu : 7.30 – Selesai
Tempat : SD Negeri 2 Tanahsari

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar digunakan sebagaimana
mestinya

Tanahsari, 16 oktober 2012
Kepala Sekolah



Lampiran 4. Surat Keterangan Pengujian Alat dari Balai Metrologi
Surat Keterangan Kalibrasi *Stopwatch* dari BMG a.n hartopo Heru S

 PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE	
Nomor : 2564 / MET / SW - 84 / VIII / 2012 <small>Number</small>	
No. Order : 003699 Diterima tgl : 10 Agustus 2012	
ALAT <small>Equipment</small>	Nama : Stopwatch <small>Name</small> Kapasitas : 9 jam <small>Capacity</small> Daya Baca : 0,01 detik <small>Accuracy</small>
PEMILIK <small>Owner</small>	Tipe/Model : <small>Type/Model</small> Nomor Seri : <small>Serial number</small> Merek/Buatan : Wagi <small>Trade Mark/Menufaktur</small>
METODE, STANDAR, TELUSURAN <small>Method, Standard, Traceability</small>	Nama : Hartopo Heru Saputro <small>Name</small> Alamat : Wonosari RT 02/03 Kebumen <small>Address</small>
Metode : <small>Method</small> Standar : <small>Standard</small> Telusuran : <small>Traceability</small>	ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Casio HS-80TW.IDF Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung
TANGGAL DIKALIBRASI <small>Date of Calibration</small>	10 Agustus 2012
LOKASI KALIBRASI <small>Location of calibration</small>	Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <small>Environment condition of calibration</small>	Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%
HASIL <small>Result</small>	Lihat sebaliknya
Yogyakarta, 13 Agustus 2012 Kepala  METROLOGI SE NIP. 19580114 197903 1 006 	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-02.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

Lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data

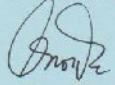
1. Referensi : -

2. Dikalibrasi oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"06
00,05'00"00	00,05'00"04
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian




Gono, SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

Surat Sertifikat Kalibrasi Stopwatch a.n Tri Budiono

 <p>PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE</p>	
<p>Nomor : 2448 / MET / SW - 82 / VII / 2012</p>	
<p>No. Order : 003613</p>	
<p>Diterima tgl : 12 Juli 2012</p>	
<p>ALAT Equipment</p>	<p>Nama : Stopwatch</p> <p>Kapasitas : 9 jam</p> <p>Daya Baca : 0,01 detik</p>
<p>PEMILIK Owner</p>	<p>Tipe/Model : -</p> <p>Nomor Seri : -</p> <p>Merek/Buatan : LION</p>
<p>Nama : Tri Budiono</p> <p>Alamat : Ds. Ambakumolo RT 01/01 Bulus Pesantren Kebumen</p>	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>	<p>Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</p> <p>Standar : Casio HS-80TW.IDF</p> <p>Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung</p>
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>	<p>13 Juli 2012</p>
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>	<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>	<p>Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%</p>
<p>HASIL Result</p>	<p>Lihat sebaliknya</p>
<p align="right">Yogyakarta, 19 Juli 2012</p> <p align="right">Kepala</p> <p align="right">BALAI Sutedjono SE</p> <p align="right">MENR 19680114 197903 1 006</p>	
<p align="center">YOGYAKARTA</p>	
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

Lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

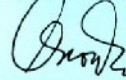
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630329.198503.1.003
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration



Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"00
01,00'00"00	00,59'00"00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Surat Sertifikat Peneraan Ban Ukur a.n Budi Umarwicaksono

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE			
Nomor : 2559 / MET / UP - 262 / VIII / 2012 Number		No. Order : 003699 Diterima tgl : 10 Agustus 2012	
ALAT Equipment			
Nama	: Ban Ukur	Tipe/Model	:
Kapasitas	: 50 meter	Nomor Seri	:
Daya Baca	: 2 mm	Merek/Buatan	:
Accuracy		Trade Mark / Manufaktur	
PEMILIK Owner			
Nama	: Budi Umar Wicaksono		
Alamat	: Bojongsari RT 04/04 Alian Kebumen		
Address			
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard	: Komparator 10 m		
Telusuran	: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung		
Traceability			
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification : 10 Agustus 2012			
LOKASI TERA ULANG Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta			
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%			
HASIL TERA ULANG Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012			
DITERA ULANG KEMBALI Reverification : 10 Agustus 2013			
			
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBM.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

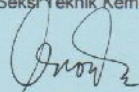
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Verified by

II. HASIL
Result



Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	999,8
0 - 2.000	1.999,6
0 - 3.000	2.999,6
0 - 4.000	3.999,4
0 - 5.000	4.999,2

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran Surat Sertifikat Peneraan Ukuran Tinggi Badan

		PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
		SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 2560 / MET / UP - 263 / VIII / 2012 Number	
ALAT Equipment		No. Order : 003699 Diterima tgl : 10 Agustus 2012	
Nama Name	: Ukuran Tinggi Badan	Tipe/Model Type/Model	: 26 SM
Kapasitas Capacity	: 200 cm	Nomor Seri Serial number	:
Daya Baca Readability	: 1 mm	Merek/Buatan Trade Mark / Manufaktur	: Height
PEMILIK Owner			
Nama Name	: Budi Umar Wicaksono		
Alamat Address	: Bojongsari RT 04/04 Alian Kebumen		
METODE, STANDART, TELUSURAN Method, Standard, Traceability			
Metode Method	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
Standard Standard	: Komparator 1 m		
Telusuran Traceability	: Direktorat Metrologi Bandung		
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	: 10 Agustus 2012		
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	: Balai Metrologi Yogyakarta		
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%		
HASIL TERA ULANG Result of verification	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012		
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	: 10 Agustus 2013		
		Yogyakarta, 10 Agustus 2012 Kepala  BALAI METROLOGI Soedaryono, SE NIP. 49580414197903 1 006	
Halaman 1 dari 1 Halaman		FB.M.22-01.T	
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA			

Lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

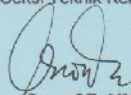
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Budi Umar Wicaksono
2. Ditera ulang oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)	Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	10,00	0 - 110	110,00
0 - 20	20,00	0 - 120	120,00
0 - 30	30,00	0 - 130	130,00
0 - 40	40,00	0 - 140	140,00
0 - 50	50,00	0 - 150	150,00
0 - 60	60,00	0 - 160	160,00
0 - 70	70,00	0 - 170	170,00
0 - 80	80,00	0 - 180	180,00
0 - 90	90,00	0 - 190	190,00
0 - 100	100,00	0 - 200	200,00


Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian


Gono SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

Surat Sertifikat Peneraan Timbangan Badan



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 2628 / MET / TP - 249 / VIII / 2012

Number

ALAT
Equipment

Nama : Timbangan Badan
Name

Kapasitas : 130 kg
Capacity

Daya Baca : 1 kg
Readability

No. Order : 003699

Diterima tgl : 10 Agustus 2012

Tipe/Model :
Type/Model

Nomor Seri :
Serial number

Merek/Buatan : CAMRY
Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK
Owner

Nama : Budi Umar Wicaksono
Name

Alamat : Bojongsari RT 04/04 Alian Kebumen
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode : SK DJPDN No 31/ PDN /KEP/3/2010
Method

Standar : Anak Timbangan Kelas M₁
Standard

Telusuran : Tertelusur ke satuan SI BSML Yogyakarta (LK-123-IDN)
Traceability

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification

LOKASI TERA ULANG
Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG
Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI
Reverification

: 10 Agustus 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta


: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

: 10 Agustus 2013

Yogyakarta, 15 Agustus 2012

Kepala



BALAI METROLOGI

DISPERINDAGKOP

NIP. 195801141979031006

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

Surat Keterangan Kalibrasi Stopwatch dari BMG

Lanjutan

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

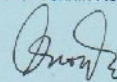
I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Budi Umar Wicaksono
2. Ditera ulang oleh : Ida Suryanti Lestari, SH NIP. 19682505.199102.2.001
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)	Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0,00	120	120,00
2	2,00	130	130,00
5	5,00		
10	10,00		
15	15,00		
20	20,00		
40	40,00		
60	60,00		
80	80,00		
100	100,00		

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan TKJI Umur 6 – 9 Tahun

A. Petunjuk umum

1. Peserta

- a. Test ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu siswa harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- f. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan gerakan
- c. Harap memberikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan udah dilihat leh petugas
- e. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih peserta diberi nilai nol (nol)
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan

B. Petunjuk pelaksanaan tes

1. Lari 30 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang bendera
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

a. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
(lihat gambar 1)

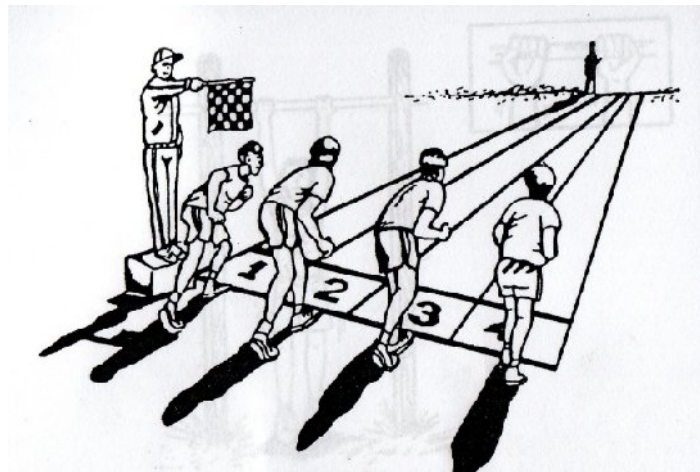
b. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish,
menempuh jarak 30 meter

- 3) Lari masih bisa diulang apabila :

- a. Pelari mencuri start;
- b. Pelari tidak melewati garis finish
- c. Pelari terganggu dengan pelari lain

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



lihat gambar 1

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

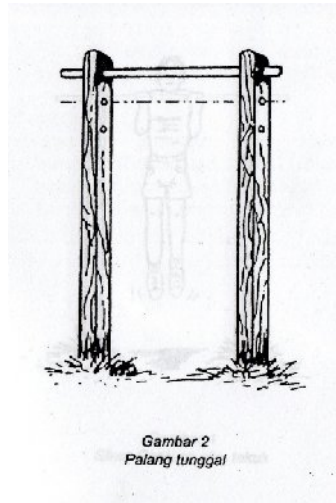
2. Tes gantung siku tekuk

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

1) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menhadap ke belakang (lihat gambar 3)



2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



e. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

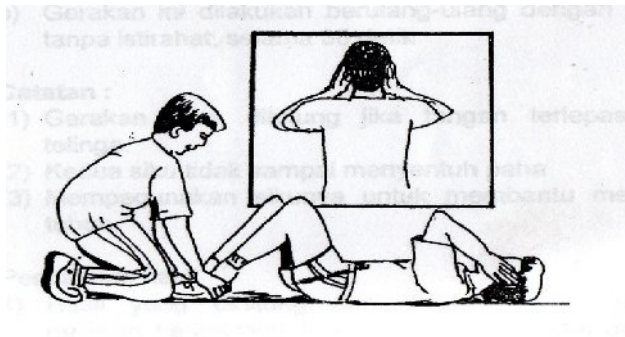
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas terdiri dari :

- 1) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
 - 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
 - a) Berbaring telentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)



- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- (1) Getakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan test baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

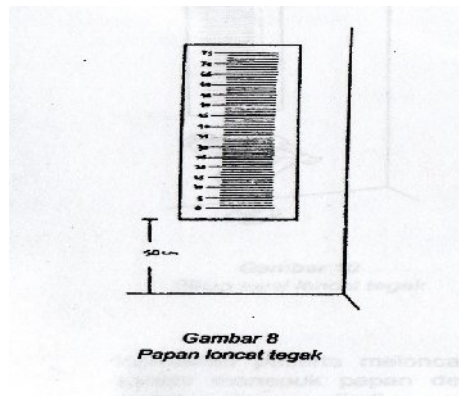
4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)
- 2) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 3) Serbuk kapur
- 4) Alat penghapus papan tulis
- 5) Alat tulis



c. Petugas tes

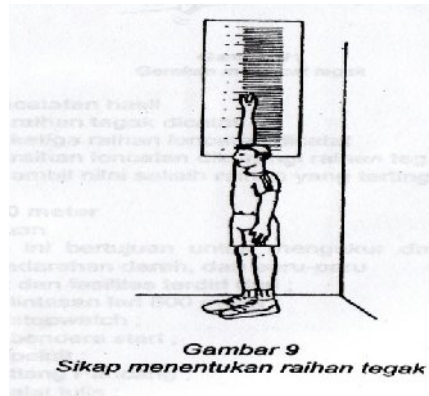
Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

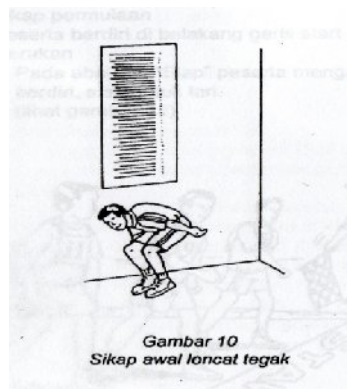
- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya (lihat gambar 9)



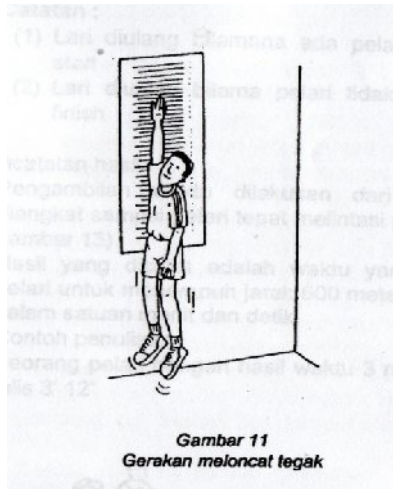
2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas, (lihat gambar 11)

- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11
Gerakan meloncat tegak

- e. Pencatatan hasil

- 1) Raihan tegak dicatat
- 2) Ketiga raihan lompatan dicatat
- 3) Raihan lompatan dikurangi raihan tegak dicatat
- 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan paru-paru

- b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit

5) Tiang pancang

6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari :

1) Juri keberangkatan

2) Pengukur waktu

3) Pencatat hasil

4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

(Lihat gambar 12)



b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 600 meter

Catatan:

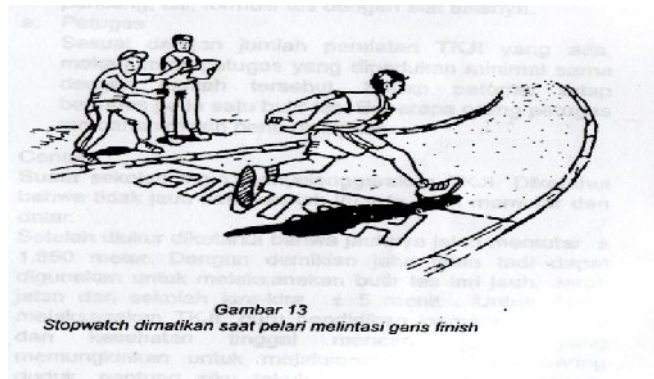
- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish (lihat gambar 13)
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik di tulis 3'12"



C. Petunjuk penyelenggaraan tes

1. Prinsipdasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini

- a. Seluruh butir tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu tanpa terputus

- b. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes-tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur penyelenggaraan

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJl ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan yaitu:

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 30 meter maupun 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/ Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah.

Untuk lari 30 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 30 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar.

Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan

butir tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira \pm 5 menit. Intik dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

a. Pengaturan peserta sebagai berikut

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)
- 2) Jumlah siswa pada pelajaran tersebut adalah 40 orang
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes + 5 menit untuk member penjelasan dan contoh + 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat di tes hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat di tes sebanyak 20 orang

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- | | |
|-------------------|--|
| 1) Lari 30 meter | - 4 lintasan, 4 stopwacth |
| | - 1 bendera start |
| 2) Gantung siku | - 4 palang gantung |
| | - 4 stopwacth |
| 3) Baring duduk | - Alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor. Bila tak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwacth |
| 4) Loncat tegak | - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon |
| 5) Lari 600 meter | - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwacth, 1 bendera start |

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- | | |
|---------------------------|---|
| 1) Pos lari 30 meter | - 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas pemberangkatan) |
| 2) Pos gantung siku tekuk | - 4 penghitung gerakan / pengamat waktu |
| 3) Pos baring duduk | - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu |
| 4) Pos loncat tegak | - 4 pengukur tinggi raihan |
| 5) Pos lari 600 meter | - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan |

Melihat rincian diatas, kendala utam untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila

guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa. Seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

2) Masalah prasarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya : pada lari 30 meter dapat menggunakan 2 stopwach split-timer yang manual. Pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwach saja. Pemegang stopwatch bertugas memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes.

Hambatan itu terjadi pada butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka

mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- a. Petugas pemberangkatan pada lari 30 meter menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan butir kedua selesai. Setelah butir kedua selesai barulah petugas pemberangkatan pelari gelombang berikutnya.
- b. Penumpukan pada butir keempat dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir terakhir setiap yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari peserta per peserta, yaitu menetapkan interval waktu start.

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kebugaranjasmani). Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2.

A. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putra

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-5.5"	40"ke ats	17 ke ats	38 ke ats	S.d-2'39"	5
4	5.6"-6.1"	22"-39"	13 - 16	30 - 37	2'40"-3'00"	4
3	6.2"-6.9"	9"-21"	7 - 12	22 - 29	3'01"-3'45"	3
2	7.0"-8.6"	3"-8"	2 - 6	13 - 21	3'46"-4'48"	2
1	8.7"-dst	0 - 2"	0 - 1	12 dst	4'49" dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putri

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-5.8"	33"ke ats	15 ke ats	38 ke ats	S.d-2'53"	5
4	5.9"-6.6"	18"-32"	11 - 14	29 - 37	2'54"-3'23"	4
3	6.7"-7.8"	9"-17"	4 - 10	22 - 28	3'24"-4'08"	3
2	7.89"-92"	3"-8"	2 - 3	13 - 21	4'09"-5'03"	2
1	9.3"-dst	0-2"dst	0 - 1	1 - 12	5'04" dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 - 25	Baik sekali	(BS)
2	18 - 21	Baik	(B)
3	14 - 17	Sedang	(S)
4	10 - 13	Kurang	(K)
5	5 - 9	Kurang sekali	(KS)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
2. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan

ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja tersebut.

D. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : Putera / ~~puteri~~
 Umur : Nama Sekolah :
 Tanggal Tes : Tempat Test :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket .
1	Lari 30 meter	... detik	...	
2	Gantung siku tekuk	... detik	
3	Baring duduk 30 detik kali	
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : cm Loncat I : cm Loncat II : cm Loncat III : cm	... cm		
5	Lari 600 meter	... mnt ... dtk		
6	Jumlah nilai	-		
7	Klasifikasi/ Kategori			

1. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas, pada kolom 3 masih merupakan hasil kasar. Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai (Tabel 1).

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran jasmani usia 10-12 Tahun

D. Petunjuk umum

3. Peserta

- g. Test ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu siswa harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap melaksanakan tes
- h. Diharapkan sudah makan, sedikitnya dua jam sebelum melakukan tes
- i. Disarankan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
- j. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
- k. Diharapkan melakukan pemanasan (warming up) lebih dahulu sebelum melakukan tes
- l. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal

4. Petugas

- g. Harap memberikan pemanasan terlebih dahulu
- h. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan gerakan
- i. Harap memberikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin
- j. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan udah dilihat leh petugas
- k. Bagi peserta yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih peserta diberi nilai nol (nol)
- l. Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau gabungan

E. Petunjuk pelaksanaan tes

6. Lari 40 meter

f. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

g. Alat dan fasilitas terdiri dari

8) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

9) Bendera start

10) Peluit

11) Tiang bendera

12) Stopwatch

13) Serbuk kapur

14) Alat tulis

h. Petugas tes

3) Petugas keberangkatan

4) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

i. Pelaksanaan

5) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

6) Gerakan

c. Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

(lihat gambar 1)

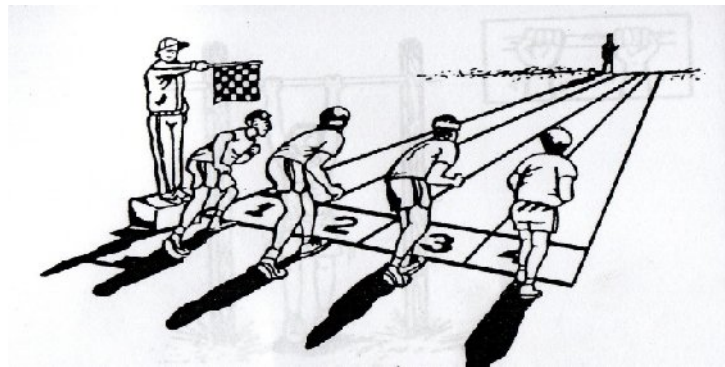
d. Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter

7) Lari masih bisa diulang apabila :

- d. Pelari mencuri start;
- e. Pelari tidak melewati garis finish
- f. Pelari terganggu dengan pelari lain

8) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.



lihat gambar 1

j. Pencatat hasil

3) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

4) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

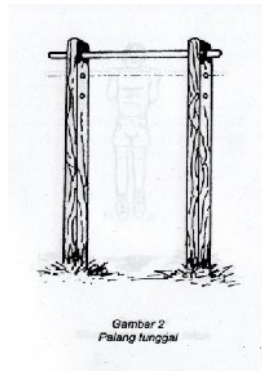
7. Tes gantung siku tekuk

f. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

g. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 6) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2)
- 7) Stopwatch
- 8) Formulir tes dan alat tulis
- 9) Nomor dada
- 10) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



h. Petugas tes

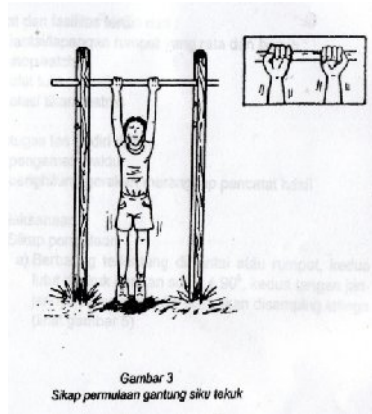
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

i. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta

3) Sikap Permulaan

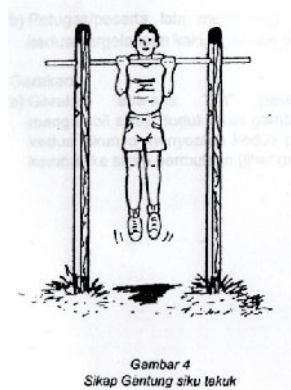
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menhadap ke belakang (lihat gambar 3)



4) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4)



j. Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan diatas dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

8. Baring duduk 30 detik

f. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

g. Alat dan fasilitas terdiri dari :

5) Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih

6) Stopwatch

7) Alat tulis

8) Alas/tikar/matras

h. Petugas tes terdiri dari:

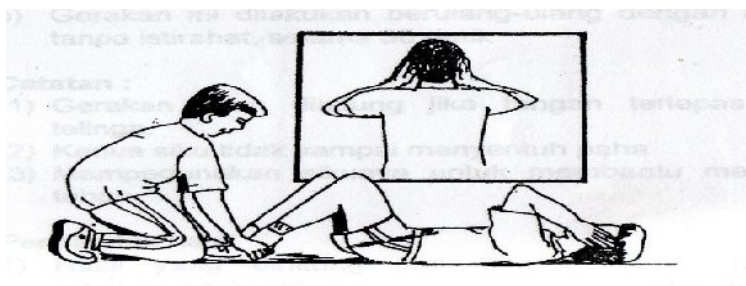
3) Pengamat waktu

4) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

i. Pelaksanaan

3) Sikap permulaan

c) Berbaring telentang dilantai/rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^{\circ}$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga (lihat gambar 5)



Gambar 5
Sikap permulaan baring duduk

- d) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat
- 4) Gerakan
 - c) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan (lihat gambar 7)



Gambar 6
Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 7
Sikap duduk kedua siku menyentuh paha

- d) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

(4) Getakan tidak dihitung jika tangan terlepas dari telinga

(5) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha

(6) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

j. Pencatat hasil

3) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

4) Peserta yang tidak mampu melakukan test baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

9. Loncat tegak

f. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif

g. Alat dan fasilitas terdiri dari:

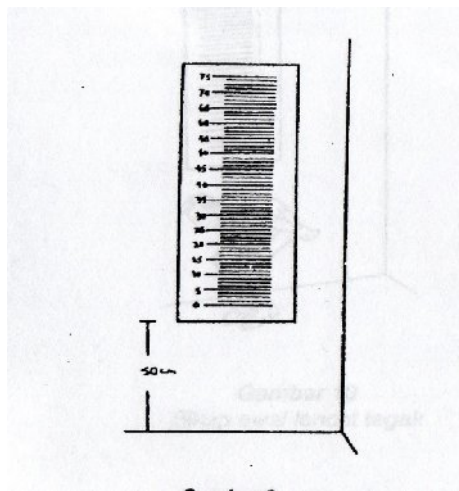
6) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 8)

7) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm

8) Serbuk kapur

9) Alat penghapus papan tulis

10) Alat tulis



h. Petugas tes

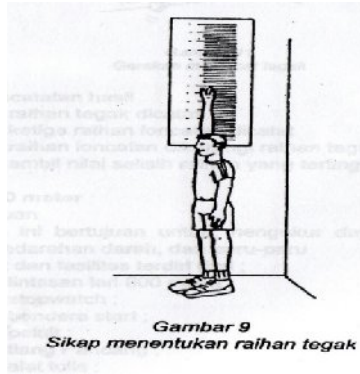
Pengamat dan pencatat hasil

i. Pelaksanaan

3) Sikap permulaan

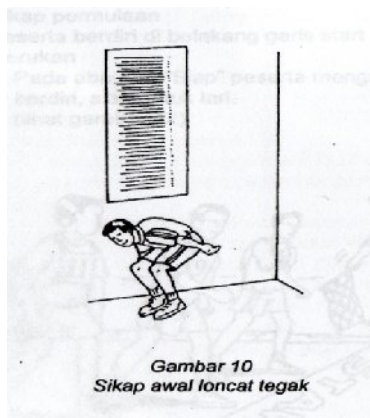
c) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

d) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan sekala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan berkas raihan jarinya (lihat gambar 9)



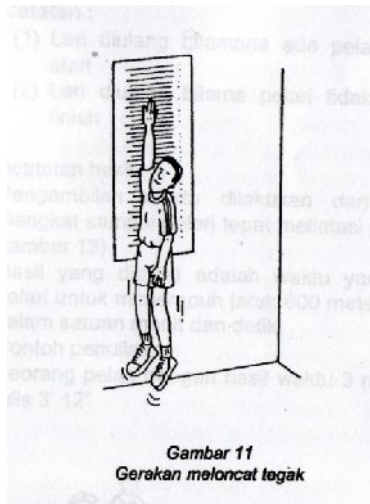
4) Gerakan

- c) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang (lihat gambar 10)



Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas, (lihat gambar 11)

- d) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



- j. Pencatatan hasil
 - 5) Raihan tegak dicatat
 - 6) Ketiga raihan loncatan dicatat
 - 7) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak dicatat
 - 8) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

10. Lari 600 meter

f. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah, dan paru-paru

g. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 7) Lintasan lari 600 meter
- 8) Stopwatch
- 9) Bendera start
- 10) Peluit
- 11) Tiang pancang

12) Alat tulis

h. Petugas tes terdiri dari :

5) Juri keberangkatan

6) Pengukur waktu

7) Pencatat hasil

8) Pembantu umum

i. Pelaksanaan

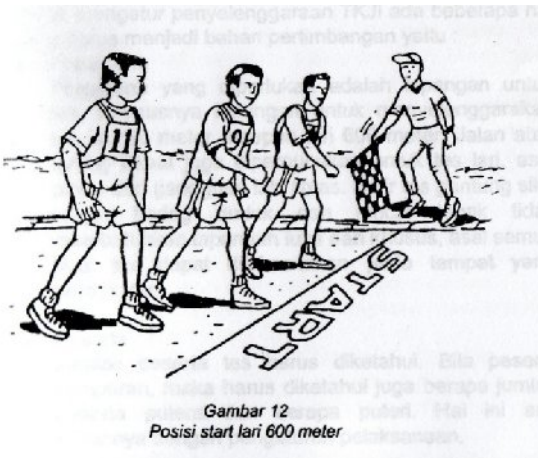
3) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start

4) Gerakan

c) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

(Lihat gambar 12)



Gambar 12
Posisi start lari 600 meter

d) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan:

(3) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start

(4) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

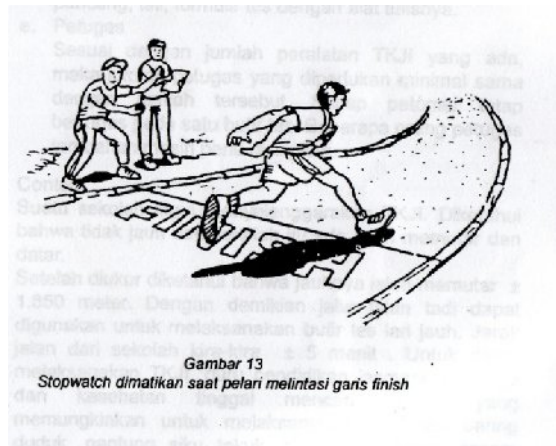
j. Pencatatan hasil

3) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish (lihat gambar 13)

4) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik di tulis 3'12"



F. Petunjuk penyelenggaraan tes

5. Prinsipdasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini

d. Seluruh butir tes harus dilakukan dalam satu satuan waktu tanpa terputus

e. Tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes-tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.

f. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

6. Mengatur penyelenggaraan

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJl ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan yaitu:

f. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan pada tempat yang berdekatan.

g. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila diketahui juga berapa jumlah peserta putra dan berapa putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

h. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

i. Peralatan/ Perlengkapan Tes

Setelah jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta dalam setiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-masing tes juga 5 buah.

Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

j. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan TKJI yang ada, maka jumlah petugas diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

7. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan TKJI. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar dan datar.

Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya jalan memutar ± 1650 meter. Dengan demikian jalur jalan tadi dapat digunakan untuk melaksanakan

butir tes lari jarak jauh. Jarak jalan dari sekolah kira-kira ± 5 menit. Intik dapat melaksanakan TKJI, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tinggal mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan butir tes baring duduk, gantung siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

d. Pengaturan peserta sebagai berikut

7) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran)

8) Jumlah siswa pada pelajaran tersebut adalah 40 orang

9) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit

10) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes + 5 menit untuk member penjelasan dan contoh + 10 menit. Waktu yang tersedia adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.

11) Sisa waktu 65 menit dibagi 11, berarti gelombang tes maksimal 5 kali, kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat di tes hari itu.

12) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat di tes sebanyak 20 orang

e. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta, maka lapangan tes yang perlu disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa

Penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

- | | |
|--------------------|---|
| 6) Lari 40 meter | - 4 lintasan, 4 stopwath |
| | - 1 bendera start |
| 7) Gantung siku | - 4 palang gantung |
| | - 4 stopwath |
| 8) Baring duduk | - Alas / tikar / matras, agar pakaian peserta tidak kotor. Bila tak ada di lapangan rumput pun jadi, 1 stopwath |
| 9) Loncat tegak | - 4 papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok, tiang pohon |
| 10) Lari 600 meter | - Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwath, 1 bendera start |

f. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes di setiap pos.

- | | |
|---------------------------|---|
| 6) Pos lari 40 meter | - 4 pengukur waktu, 1 starter (petugas pemberangkatan) |
| 7) Pos gantung siku tekuk | - 4 penghitung gerakan / pengamat waktu |
| 8) Pos baring duduk | - 4 pemegang kaki dan penghitung gerakan baring duduk, 1 pengamat waktu |
| 9) Pos loncat tegak | - 4 pengukur tinggi raihan |
| 10) Pos lari 600 meter | - 4 pengukur waktu, dan beberapa orang pengawas lintasan |

Melihat rincian diatas, kendala utam untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana, dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya kreatif, terampil, dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misalnya:

3) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa. Seperti menghitung gerakan angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi petugas pemberangkatan lari. Bila si siswa terampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengamat waktu.

4) Masalah prasarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas terampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi.

Misalnya : pada lari 40 meter dapat menggunakan 2 stopwacth split-timer yang manual. Pada lari 600 meter dapat dengan 1 stopwacth saja. Pemegang stopwatch bertugas memberitahukan waktu yang terbaca, petugas lain mencatatnya.

8. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes.

Hambatan itu terjadi pada butir tes kedua, dan pada butir tes keempat. Akibatnya peserta tes menumpuk sehingga memungkinkan mereka mempunyai waktu istirahat lebih dari 3 menit. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tes tersebut dapat diatur sebagai berikut:

- d. Petugas pemberangkatan pada lari 40 meter menahan peserta untuk tidak diberangkatkan sebelum pelaksanaan butir kedua selesai. Setelah butir kedua selesai barulah petugas memberangkatkan pelari gelombang berikutnya.
- e. Penumpukan pada butir keempat dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- f. Pada butir terakhir setiap yang sudah siap segera diberangkatkan untuk lari tanpa harus menunggu peserta lainnya. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dari peserta per peserta, yaitu menetapkan interval waktu start.

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian kesegaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat kesegaranjasmani). Tabel nilai seperti tertera pada tabel 1 dan 2.

E. Tabel Nilai

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.3"	51"ke ats	23ke ats	46 ke ats	S.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18 - 22	38 - 45	2'20"-2'30"	4

3	7.0''-7.7''	15''-30''	12 - 17	31 - 37	2'31''- 2'45''	3
2	7.8''-8.8''	5''-14''	4 - 11	24 - 30	2'46''- 3'44''	2
1	8.9''-dst	4''dst	0 - 3	23 dst	3'45'' dst	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d-6.7''	40''ke ats	20 ke ats	42 ke ats	S.d- 2'32''	5
4	6.8''-7.5''	20''-39''	14 - 19	32 - 41	2'33''-2'54''	4
3	7.6''-8.3''	8''-19''	7 - 13	28 - 33	2'55''- 3'28''	3
2	8.4''-9.6''	2''-7''	2 - 6	21 - 27	3'29''- 4'22''	2
1	9.7''-dst	0''-1	0 - 1	20 dst	4'23'' dst	1

F. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 - 25	Baik sekali	(BS)
2	18 - 21	Baik	(B)

3	14 - 17	Sedang	(S)
4	10 - 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang sekali	(KS)

G. Cara Menilai

3. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

3. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
4. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

4. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”.

Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut.

Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani remaja tersebut.

H. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama : Putera / ~~puteri~~
Umur : Nama Sekolah :
Tanggal Tes : Tempat Test :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket .
1	Lari 40 meter	... detik	...	
2	Gantung siku tekuk	... detik	
3	Baring duduk 30 detik kali	
4	Loncat Tegak Tinggi raihan : cm Loncat I : cm Loncat II : cm Loncat III : cm	... cm		
5	Lari 600 meter	... mnt ... dtk		
6	Jumlah nilai	-		
7	Klasifikasi/ Kategori			

1. Penggunaan tabel nilai

Hasil tersebut di atas, pada kolom 3 masih merupakan hasil kasar.

Oleh karena itu semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari

kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes pada kolom 4, diperoleh dari tabel nilai (Tabel 1).

2. Penggunaan tabel norma

Untuk melihat klasifikasi kesegaran jasmani bagi yang telah mengikuti tes, adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari kelima butir tes dengan tabel norma (Tabel 3).

Lampiran 7. Daftar Status Gizi Kelas I SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Skor IMT	Status Gizi
1	Amdan Aliyansyah	18-06-2006	6,4	19	113	14,8	Normal
2	Arfan Nur Rofik	16-05-2006	6,5	16	111	13,0	Kurus
3	Daffa Zharif Aqillah	07-02-2006	6,8	24	121	16,4	Normal
4	Dinda Kian Nirmala	28-08-2006	6,2	17	111	13,8	Normal
5	Elsa Halimatus S	27-03-2006	6,7	19	114	14,7	Normal
6	Eriko Maula Rizki	20-04-2006	6,6	15	105	13,6	Kurus
7	Fiqi Aulia R	17-05-2006	6,5	23	120	15,9	Normal
8	Ghefira Nur Haliza	25-05-2006	6,5	25	118	17,9	Gemuk
9	Kasih Pradiska S	15-05-2006	6,5	37	123	24,5	Gemuk
10	M Ragil Saputra	04-03-2004	8,7	17	111	13,8	Normal
11	M. Panji Priasmoro	16-08-2006	6,2	17	112	13,6	Normal
12	Ma'ruf Wahyu H	06-02-2006	6,8	20	117	14,7	Normal
13	Makhdum Ibrahim	28-02-2005	7,6	23	121	15,0	Normal
14	M Khoerul Anam	05-08-2005	7,2	21	118	15,1	Normal
15	Putri Nurhidayah	01-12-2005	7,10	17	113	13,3	Kurus
16	Putri Surya Utami	16-02-2006	6,8	21	120	14,5	Normal
17	Rospitasari	01-03-2006	6,7	24	116	17,9	Gemuk
18	Siti Annisa	29-05-2005	7,5	19	110	15,7	Normal
19	Sri Widiyastuti	06-07-2005	7,3	23	118	16,5	Normal
20	Wulan Setyani	16-06-2006	6,4	23	117	16,9	Normal

Daftar Status Gizi Kelas II SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Skor IMT	Status Gizi
1	Afrida Fitriyana	19-11-2004	7,11	22	122	14,8	Normal
2	Alfi Nurul Khikmah	11-06-2004	8,4	24	125	15,3	Normal
3	Amelia Nuraini	24-07-2004	8,3	25	126	15,8	Normal
4	Anas Sahri Mailudi	09-05-2005	7,5	25	123	16,5	Normal
5	Atha Bagus Pratama	26-10-2004	8,0	20	116	14,9	Normal
6	Bina Ika Wati	13-03-2004	8,7	19	116	14,1	Normal
7	Diki Kurniawan	23-12-2004	7,10	20	117	14,7	Normal
8	Farihatul Fauziyah	31-12-2004	7,10	19	114	14,7	Normal
9	Fazrul Nizam	10-08-2003	9,2	20	119	14,1	Normal
10	Giyan Aryanto	22-05-2005	7,5	22	121	15,0	Normal
11	Ibnu Malik	18-04-2004	8,6	22	118	15,8	Normal
12	Ifni Saputri	10-04-2004	8,6	20	122	13,5	Kurus
13	Ikmal Mubarak	16-02-2004	8,8	21	120	14,5	Normal
14	Indri Asfia	27-05-2005	7,5	19	119	13,5	Kurus
15	M Mi'rojul Imdad	24-08-2005	7,2	20	119	14,1	Normal
16	M Vaiq Kurniawan	14-10-2004	8,0	25	120	17,3	Normal
17	M Rifki Ramadani	21-10-2004	8,0	21	118	15,1	Normal
18	M Ragil Syah Putra	10-09-2004	8,1	20	115	15,1	Normal
19	Putri Nabila	04-08-2005	7,2	22	121	15,0	Normal
20	Putri Rahmanuraini	21-09-2005	7,1	20	117	14,7	Normal
21	Putri Setyaningsih	01-11-2004	7,11	20	116	14,9	Normal
22	Rizkia Fahrina	03-04-2004	8,6	21	119	14,8	Normal
23	Rizqi Candra R	21-11-2003	9,11	21	118	15,1	Normal
24	Slamet Widayat	23-08-2004	8,2	20	115	15,1	Normal
25	Tegar Ridho Saputra	09-05-2005	7,5	32	127	19,8	Gemuk
26	Tirta Asa Adi P	13-03-2005	7,7	20	118	14,3	Normal
27	Wakhid Nur R	14-05-2004	8,5	17	108	14,6	Normal

28	Zahwa Bidayatus S	13-03-2005	7,7	20	118	14,3	Normal
29	Zaky Wahyudi	04-01-2004	8,9	18	113	14,1	Normal

Daftar Status Gizi Kelas III SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Skor IMT	Status Gizi
1	Addin Maula S	10-05-2003	9,5	30	134	16,7	Normal
2	Ade mohamad E	18-09-2003	9,1	40	140	20,4	Gemuk
3	Adtya Dwi Candra	11-07-2003	9,3	25	124	16,3	Normal
4	Agus Budiharto	25-02-2004	8,8	26	132	14,9	Normal
5	A Zidni Ulil Wafa	29-02-2004	8,8	30	130	17,7	Normal
6	Alif Nurokhman	02-04-2002	10,6	24	126	15,1	Normal
7	Ananda Nashih	24-03-2003	9,7	24	120	16,6	Normal
8	Anugrah Akbar U	13-06-2004	8,4	22	120	15,2	Normal
9	Arini Fahmi	26-08-2004	8,2	22	120	15,2	Normal
10	Dedy Triatmojo	08-09-2004	8,1	20	122	13,5	Kurus
11	Dhitna Suci R	18-11-2003	8,11	23	120	15,9	Normal
12	Ervin Setiadi	01-08-2003	9,2	19	114	14,7	Normal
13	Firda Nisfi Laeli	20-12-2003	8,10	23	120	15,9	Normal
14	Firman Safiyuloh	11-11-2003	8,11	23	126	14,5	Normal
15	GINANJAR	08-03-2004	8,7	25	123	16,5	Normal
16	Hesti Marantika	16-03-2004	8,7	20	117	14,3	Normal
17	Hikmatul Maulida	15-02-2004	8,8	30	132	17,2	Normal
18	Ifadatul Khasanah	11-04-2003	9,6	25	128	15,3	Normal
19	Isna MutHoharotul	28-08-2003	9,2	19	115	14,3	Normal
20	Linda Dwi Lestari	16-09-2003	9,1	18	118	12,9	Kurus
21	Lisa Rahayu N	05-04-2003	9,6	29	127	18,0	Normal
22	M Raihan Efendi	10-04-2003	9,6	25	121	17,1	Normal
23	M.Arfanadi N	08-05-2004	8,5	18	112	14,4	Normal
24	Ngasam Ashari	20-02-2004	8,8	20	122	13,5	Kurus
25	Nuralifah	02-05-2004	8,5	22	123	14,8	Normal
26	Rafiq Ilham	16-07-2002	10,3	21	129	12,6	Kurus

27	Rifngatul Inayah	18-04-2003	9,6	21	122	14,1	Normal
28	Rizki Andriawan	11-11-2002	9,11	20	125	12,8	Kurus
29	Salsabila Dwi U	19-10-2003	9,0	22	128	13,4	Kurus
30	Siti Masrufatul K	10-11-2002	9,11	30	127	18,6	Normal
31	Syakila Friska	11-04-2004	8,6	23	125	14,7	Normal

Daftar Status Gizi Kelas IV SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Skor IMT	Status Gizi
1	Afriska Riskiana	01-06-2001	11,4	26	136	14,1	Kurus
2	Alif Imam Ahmad	18-10-2002	10	25	127	15,5	Normal
3	Anang Kurniawan	20-10-2002	10	32	147	14,8	Normal
4	Ayu Inayah	03-02-2001	11,8	30	137	16,0	Normal
5	Deden Berkah	08-08-2000	12,2	23	124	15,0	Normal
6	Dhea Fadilah	20-05-2001	11,5	22	129	13,2	Kurus
7	Doni Riyadi	15-01-2002	10,9	22	127	13,6	Kurus
8	Efti Endah Nuraini	09-05-2002	10,5	28	125	17,9	Normal
9	Hikmah Maulida	27-07-2002	10,3	30	141	15,1	Normal
10	Hikmal Putra P	18-04-2002	10,6	26	122	17,5	Normal
11	Iqbal Wahyu P	09-05-2002	10,5	25	125	16,0	Normal
12	Jamaludin Fikrianto	04-02-2002	10,8	25	131	14,6	Normal
13	Makhdiatun N	14-02-2002	10,8	20	113	15,1	Normal
14	Minkhatul Maula	02-10-2001	11	26	134	14,5	Normal
15	M Malik Ibrahim	07-11-2001	10,11	43	138	22,6	Gemuk
16	M Rifqi Al Anam	08-02-2002	10,8	20	121	13,6	Kurus
17	Nadila Linatun N	25-02-2002	10,8	28	122	18,9	Normal
18	Nanang Prasojo	30-12-2001	10,10	21	120	14,5	Normal
19	Nisrina Yumna Q	20-06-2002	10,4	22	125	16,0	Normal
20	Nur Alit	20-09-2002	10,1	25	132	14,3	Normal
21	Nur Atsna Nabila	19-01-2002	10,9	26	128	15,9	Normal
22	Nur Fadilah	19-08-2002	10,2	23	128	17,1	Normal
23	Puji Lestari	27-09-2002	10,1	26	131	15,2	Normal
24	Rahman Aji S	07-07-2002	10,3	25	128	15,3	Normal
25	Rendi Saputra	06-05-2002	10,5	25	126	15,8	Normal
26	Reni nur Azizah	23-02-2002	10,8	20	123	13,2	Kurus

27	Siska Yulianti	10-05-2002	10,5	30	131	17,5	Normal
28	Siti Rumaesoh	11-06-2002	10,4	43	135	23,6	Gemuk
29	Wafa Ulhaq	18-03-2002	10,7	22	124	14,3	Normal
30	Yuyun Fatimah	25-02-2002	10,8	24	125	16,6	Normal

Daftar Status Gizi Kelas V SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Tanggal Lahir	Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Skor IMT	Status Gizi
1	Afidatul M	10-07-1999	13,3	27	141	13,6	Kurus
2	Ahmad Rafi	17-06-2000	12,4	49	145	23,3	Gemuk
3	Amalia Zufiana	14-04-1999	13,6	36	145	18,1	Normal
4	Amar Kurniawan	10-12-2000	12,10	35	140	17,8	Normal
5	Candra Arizona	11-07-2001	11,3	26	136	14,1	Kurus
6	Dedi Renaldi	20-10-2000	12	25	130	14,7	Kurus
7	Dodi Setiawan	11-10-1999	13	27	130	15,9	Normal
8	Dwi Aryanto	29-09-2001	11,1	23	130	13,6	Kurus
9	Fajar Solahudin	22-10-2000	12	22	131	12,8	Kurus
10	Fuad Fathurrozi	16-06-2000	12,4	32	137	17,1	Normal
11	Futukhatul K	09-02-2001	11,8	28	136	15,2	Normal
12	Hanif Fajrin H	11-05-2001	11,5	32	143	15,6	Normal
13	Khanifa Musliman	24-03-2001	11,7	29	138	15,2	Normal
14	Kuni Mutmainatul	25-05-2001	11,5	35	149	15,7	Normal
15	Kunti Amalia	29-03-2001	11,7	25	128	15,3	Normal
16	Lena Fitriana	04-07-2001	11,3	30	132	17,2	Normal
17	Miftahul Hidayat	21-07-2001	11,3	35	141	17,6	Normal
18	Moh.Miftahul Huda	10-02-2001	11,8	36	141	18,1	Normal
19	M Faiz Syafrudin	25-09-2001	11,1	36	141	18,1	Normal
20	Nasrun Nawawi	02-07-2001	11,3	30	131	17,5	Normal
21	Nelly Hidayati	04-04-2001	11,6	25	136	13,5	Kurus
22	Nofita Anggraeni	11-02-2001	11,8	32	138	16,8	Normal
23	Restu Ramadhan	27-07-2001	11,3	34	142	16,9	Normal
24	Riski Ramadhan	30-10-2000	12	35	142	17,4	Normal
25	Romadoni	20-10-2000	12	30	135	16,4	Normal

26	Rosita Sugiarti	21-05-2000	12,5	26	140	13,2	Kurus
27	Sabngatun Nuraini	21-05-2001	11,5	24	132	13,7	Kurus
28	Saeful Anwar	10-07-2001	11,3	30	134	16,7	Normal
29	Silfi Anggraeni	25-04-2001	11,6	28	138	14,7	Normal
30	Sita Nurjanah	12-05-2001	11,5	29	134	16,2	Normal
31	Siti Aniroh	18-09-2001	11,1	34	138	17,8	Normal
32	Sri Wahyuni	24-08-2001	11,2	36	140	18,3	Normal
33	Taufik Hidayat	09-06-2001	11,4	30	136	16,3	Normal
34	Tri Wahyuni	19-08-2001	11,2	28	138	17,7	Normal
35	Umi Maesaroh	20-05-2001	11,5	28	132	16,0	Normal
36	Yolanda	22-10-2001	11	30	134	16,7	Normal
37	Zahra Nur Baiti	05-01-2001	11,9	30	136	16,3	Normal

Lampiran 8. Daftar Skor TKJI SD Negeri 2 Tanahsari

DAFTAR NAMA SISWA KELAS I SD NEGERI 2 TANAHSAARI

No	Nama Siswa	Umur	Bater Tes										Klasifikasi	
			Lari 30m (detik)	Nilai	Gantung siku (detik)	Nilai	Berdiri Dada ke belakang (kali)	Nilai	Locust Tepak (cm)	Nilai	Lari 600 meter (madi)	Nilai		Jumlah
1	Arden Aliyansyah	6,4	6,1	4	9	3	8	3	24	3	4,26	2	15	Sedang
2	Arfan Nur Rafik	6,5	6,2	3	10	3	8	3	28	3	3,29	3	15	Sedang
3	Daffa Zharif Aqillah	6,8	6,3	3	7	2	5	2	25	3	3,12	3	13	Kurang
4	Dinda Kian Nirmala	6,2	6,9	3	5	2	2	2	15	2	4,39	2	11	Kurang
5	Elsa Halima S	6,7	8,5	2	3	2	10	3	22	3	3,35	3	13	Kurang
6	Enico Maula Rizki	6,6	6,9	3	5	2	6	2	25	3	4,11	2	12	Kurang
7	Fitri Aulia R	6,5	6,2	3	10	3	8	3	20	2	3,37	3	14	Sedang
8	Ghofra Nur Haliza	6,5	6,3	3	9	3	8	3	32	4	3,48	3	16	Sedang
9	Kasih Pradiska S	6,5	7,1	2	2	1	2	2	22	3	4,19	2	10	Kurang
10	M Raggi Suputra	8,7	7,5	3	12	3	10	3	15	2	3,42	3	14	Sedang
11	M. Panji Prasmaro	6,2	6,4	3	13	3	9	3	20	2	3,43	3	14	Sedang
12	Mahrul Wahyuni H	6,8	7,9	2	8	2	7	3	24	3	3,39	3	13	Kurang
13	Mahdun Ibrahim	7,6	7,6	2	6	2	4	2	30	4	3,38	3	13	Kurang
14	M Khoerul Anam	7,2	6,7	3	22	4	12	3	32	4	3,40	3	17	Sedang
15	Patri Nurhidayah	7,10	8,6	2	6	2	3	2	25	3	3,51	3	12	Kurang
16	Patri Surya Ummi	6,8	7,5	3	9	3	5	2	22	3	4,30	2	13	Kurang
17	Roginasari	6,7	7,5	3	9	3	7	3	25	3	4,00	3	15	Sedang
18	Siti Annisa	7,5	7,0	3	4	2	8	3	29	4	3,56	3	15	Sedang
19	Siti Widayastuti	7,3	7,4	3	3	2	7	3	20	3	3,55	3	14	Sedang
20	Wulan Setyanj	6,4	6,1	4	12	3	8	3	30	4	4,07	3	17	Sedang

DAFTAR NAMA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 TANAHSAARI

No	Nama Siswa	Umur	Butir Tes										Klasifikasi	
			Lari 30m (detik)	Nilai	Gantung siku (detik)	Nilai	Baring Duduk 30detik (Kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter (mt.dt)	Nilai		Jumlah
1	Accin Maula S	9,5	6,1	4	42	5	8	3	28	3	3,44	3	18	Baik
2	Ace mohamad E	9,1	6,1	4	18	3	10	3	24	3	3,36	3	16	Sedang
3	Actya Dwi Candra	9,3	6,0	4	30	4	11	3	26	3	3,19	3	17	Sedang
4	Agus Budiharto	8,8	6,8	3	8	2	8	3	20	2	3,12	3	13	Kurang
5	A.Zidni Ulit Wafa	8,8	7,3	2	19	3	3	2	25	3	3,49	2	12	Kurang
6	Alif Nurokhman	10,6	7,6	3	15	3	10	2	31	3	3,11	2	13	Kurang
7	Aranda Nashih	9,7	6,3	3	13	3	10	3	21	2	3,40	3	14	Sedang
8	Arugrah Akbar U	8,4	5,3	5	9	3	8	3	25	3	3,19	3	17	Sedang
9	Anini Fahmi	8,2	7,1	3	10	3	4	3	21	2	3,59	3	14	Sedang
10	Dedy Triatmojo	8,1	6,8	3	18	3	8	3	15	2	3,12	3	14	Sedang
11	Dhina Suci R	8,11	7,5	3	11	3	4	2	23	3	4,08	3	14	Sedang
12	Ervin Setiadi	9,2	5,7	4	15	3	14	4	28	3	3,25	3	17	Sedang
13	Firda Nisri Laeli	8,10	7,1	2	9	3	8	3	24	3	4,06	3	14	Sedang
14	Firman Safiyuloh	8,11	7,2	2	20	3	11	3	19	2	4,18	2	12	Kurang
15	Ginjar	8,7	6,5	3	15	3	10	3	20	2	3,25	3	14	Sedang
16	Hesti Marantika	8,7	7,5	3	11	3	3	2	22	3	4,02	3	14	Sedang
17	Hikmatul Maulida	8,8	7,2	3	15	3	10	3	20	2	4,08	3	14	Sedang
18	Ifadatul Khasanah	9,6	7,1	3	10	3	3	2	22	3	4,00	3	14	Sedang
19	Isna MutHoharotul	9,2	7,2	3	12	3	7	3	20	2	3,56	3	14	Sedang
20	Linda Dwi Lestari	9,1	7,9	2	15	3	10	3	19	2	4,18	2	12	Kurang
21	Lisa Rahayu N	9,6	5,9	4	14	3	8	3	27	3	3,25	3	16	Sedang

22	M Raihan Efendi	9,6	6,3	3	11	3	8	3	25	3	4,29	2	14	Sedang
23	M. Arfaradi N	8,5	5,8	4	19	3	6	2	25	3	3,20	3	15	Sedang
24	Ngusam Ashari	8,8	7,7	2	5	2	8	3	28	3	3,56	2	12	Kurang
25	Nuralifah	8,5	6,9	3	3	2	3	2	24	3	4,03	3	13	Kurang
26	Rafiq Ilham	10,3	7,9	2	10	2	9	2	27	2	3,16	2	10	Kurang
27	Rifqatul Inayah	9,6	6,8	3	16	3	8	3	26	3	3,19	3	15	Sedang
28	Rizki Andriawan	9,11	6,8	3	19	3	13	4	25	3	3,12	3	16	Sedang
29	Salsabila Dwi U	9,0	6,9	3	17	3	8	3	25	3	3,39	3	15	Sedang
30	Siti Masrufatul K.	9,11	7,3	3	13	3	10	3	25	3	3,34	3	15	Sedang
31	Syakila Friska	8,6	7,3	3	8	2	8	3	25	3	3,48	3	14	Sedang

DAFTAR NAMA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 TANAH SARI

No	Nama Siswa	Umur	Butir Tes										Klasifikasi	
			Lari 30m (detik)	Nilai	Gantung siku (detik)	Nilai	Baring Duduk 30 detik (Kali)	Nilai	Lompat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter (mt.dt)	Nilai		Jumlah
1	Afriska Riskiana	11,4	8,0	3	15	3	6	2	26	2	3,23	3	13	Kurang
2	Alif Iman Ahmad	10	7,7	3	19	3	10	2	29	3	3,34	2	13	Kurang
3	Anang Kurniawan	10	7,0	3	30	3	17	3	35	3	2,34	3	15	Sedang
4	Ayu Inayah	11,3	7,5	3	21	4	12	3	32	3	3,17	3	16	Sedang
5	Deden Berkah	12,2	6,5	4	41	4	17	3	40	4	2,27	4	19	Baik
6	Dhea Fadiah	11,5	7,1	3	18	3	14	3	35	3	2,50	3	15	Sedang
7	Doni Riyadi	10,9	7,1	3	12	2	10	2	25	2	2,44	3	12	Kurang
8	Efi Endah Nuraini	10,5	7,2	3	15	3	10	2	36	3	3,18	2	13	Kurang
9	Hikmah Maulida	10,3	8,5	2	01	1	01	1	25	2	4,20	2	8	Krg Baik
10	Hikmal Putra P	10,6	7,7	3	12	3	10	3	21	2	4,00	3	14	Sedang
11	Iqbal Wahyu P	10,5	7,2	3	18	3	18	4	27	2	2,29	3	15	Sedang
12	Jamaludin Fikrianto	10,8	7,6	3	26	3	10	2	30	2	2,40	3	13	Kurang
13	Makhludin N	10,8	8,5	2	7	2	5	2	32	3	4,00	2	11	Kurang
14	Minkharal Maula	11	7,9	3	21	4	18	4	31	3	3,44	2	16	Sedang
15	M Malik Ibrahim	10,11	8,0	2	11	2	8	2	28	2	3,17	2	10	Kurang
16	M Rifqi Al Anam	10,8	6,8	4	45	4	16	3	35	3	2,35	3	17	Sedang
17	Nedlia Linatun N	10,8	7,6	3	16	3	10	3	32	3	3,17	3	15	Sedang
18	Nanang Prasjojo	10,10	8,2	2	12	2	10	2	35	3	2,56	2	11	Kurang
19	Nisrina Yumna Q	10,4	7,6	3	17	3	10	2	32	3	3,58	2	13	Kurang
20	Nur Alii	10,1	7,3	3	24	3	17	3	35	3	3,14	2	14	Sedang
21	Nur Asma Nabila	10,9	7,5	3	17	3	10	3	25	2	3,25	3	14	Sedang

22	Nur Fadilah	10,2	7,5	4	7	2	6	2	31	3	3,46	2	13	Kurang
23	Puji Lestari	10,1	8,0	3	10	3	12	3	33	3	3,10	3	15	Selang
24	Raihan Aji S	10,3	7,2	3	12	2	13	3	30	2	2,38	3	13	Kurang
25	Rendi Sepura	10,5	7,9	2	13	2	14	3	33	3	3,29	2	12	Kurang
26	Reni nur Azizah	10,8	8,9	2	6	2	5	2	31	3	3,55	2	11	Kurang
27	Saka Yuliani	10,5	7,2	3	15	3	14	3	30	2	2,28	3	14	Selang
28	Siti Rumaesoh	10,4	8,7	2	07	2	2	2	25	2	3,35	2	10	Kurang
29	Wafa Ulihaq	10,7	7,7	3	12	2	13	3	30	2	3,16	2	12	Kurang
30	Yusni Fatimah	10,8	8,2	3	15	3	10	3	27	2	2,99	3	14	Selang

DAFTAR NAMA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 TANAHSAARI

No	Nama Siswa	Umur	Buat Tes										Klasifikasi	
			Lari 30m (detik)	Nilai	Gantung silu (detik)	Nilai	Baring Duduk (Kali)	Nilai	Loncat Tegak (cm)	Nilai	Lari 600 meter (mnt.dth)	Nilai		Jumlah
1	Afidatul M	12,0	7,5	3	13	2	6	2	26	2	3,34	2	11	Kurang
2	Ahmad Rafi	12,4	6,7	4	21	3	15	3	35	3	3,14	2	15	Sedang
3	Amalia Zulfiana	12,0	7,7	3	14	3	6	2	22	2	3,47	2	12	Kurang
4	Amar Kurniawan	12,10	6,8	4	24	3	17	3	33	3	2,37	3	16	Sedang
5	Candra Arizuma	11,3	9,2	2	21	4	7	2	34	4	3,27	3	15	Sedang
6	Dedi Renaldi	12	7,1	3	13	2	14	3	36	3	2,40	3	14	Sedang
7	Dodi Setiawan	12,0	7,5	3	13	2	6	2	25	2	3,33	2	11	Kurang
8	Dwi Aryanto	11,1	6,1	5	19	3	20	4	40	4	2,18	4	20	Baik
9	Fajar Solahudin	12	7,3	3	10	2	5	2	25	2	2,35	3	12	Kurang
10	Fuad Fathurrozi	12,4	7,9	2	12	2	7	2	30	2	3,16	2	10	Kurang
11	Futukhanul K	11,8	7,2	3	24	4	12	3	30	3	3,09	3	16	Sedang
12	Haniff Fajrin H	11,5	6,9	4	31	4	4	2	30	2	3,00	2	14	Sedang
13	Khanifa Musliman	11,7	7,5	3	13	2	6	2	26	2	3,34	2	11	Kurang
14	Kuni Muhtamadatul	11,5	8,9	2	5	2	4	2	27	2	3,24	3	11	Kurang
15	Kunti Amalia	11,7	7,7	3	14	3	6	2	22	2	3,47	2	12	Kurang
16	Lena Fitriana	11,3	8,8	2	7	2	10	3	25	2	4,02	2	11	Kurang
17	Miftahul Hidayat	11,3	7,5	3	13	2	20	4	33	3	2,37	3	15	Sedang
18	Moh.Miftahul Huda	11,8	7,6	3	12	2	15	3	28	2	2,56	2	12	Kurang
19	M Faiz Syafrudin	11,1	7,4	3	17	3	17	3	42	4	2,50	2	15	Sedang
20	Nasrun Nawawi	11,3	7,0	3	25	3	14	3	35	3	2,34	3	15	Sedang
21	Nelly Hidayati	11,6	9,1	2	1	1	4	2	25	2	3,45	2	9	Kurang sekali

22	Mefta Anggraeni	11,8	9,2	2	4	2	1	1	1	21	2	4,46	1	8	Kmg Sicali
23	Resta Ramadhani	11,3	7,3	3	28	3	12	3	3	40	4	2,31	3	16	Sedang
24	Riski Ramadhani	12	7,6	3	14	2	22	4	4	35	3	3,10	3	15	Sedang
25	Romadeni	12	6,4	4	26	3	14	3	3	33	3	2,39	3	16	Sedang
26	Rosita Sugarti	12,5	7,6	3	15	3	12	3	3	32	3	3,23	3	15	Sedang
27	Satogutan Nurini	11,5	7,9	3	6	2	5	2	2	25	2	3,44	2	11	Kurang
28	Saeiful Anwar	11,3	6,5	4	48	4	21	4	4	35	3	2,40	3	18	Baik
29	Silfi Anggraeni	11,6	7,9	3	11	3	12	3	3	30	3	3,37	2	14	Sedang
30	Sita Nurjannah	11,5	8,2	3	18	3	13	3	3	28	3	2,57	3	15	Sedang
31	Siti Aniech	11,1	8,0	3	15	3	12	3	3	32	3	3,23	3	15	Sedang
32	Sri Wahyuni	11,2	7,9	3	24	4	12	3	3	30	3	3,09	3	16	Sedang
33	Taufik Hidayat	11,4	6,4	4	39	4	20	4	4	40	4	2,18	4	20	Baik
34	Ti Wahyuni	11,2	8,2	3	18	3	7	2	2	34	4	3,27	3	15	Sedang
35	Umi Masrah	11,5	7,8	3	11	3	12	3	3	30	3	3,37	2	14	Sedang
36	Yolanda	11	7,6	3	24	4	12	3	3	30	3	3,09	3	16	Sedang
37	Zahra Nur Baiqi	11,9	7,8	3	15	3	12	3	3	32	3	3,25	3	15	Sedang

Lampiran 9. Data Penelitian Status Gizi dan TKJI SD Negeri 2 Tanahsari

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Arfan Nur Rofik	6,5	Kurus	15	Sedang
2	Eriko Maula Rizki	6,6	Kurus	12	Kurang
3	Putri Nurhidayah	7,10	Kurus	12	Kurang
4	Ifni Saputri	8,6	Kurus	17	Sedang
5	Indri Asfia	7,5	Kurus	16	Sedang
6	Dedy Triatmojo	9,1	Kurus	14	Sedang
7	Linda Dwi Lestari	9,1	Kurus	12	Kurang
8	Ngasam Ashari	8,8	Kurus	12	Kurang
9	Rafiq Ilham	10,3	Kurus	10	Kurang
10	Rizki Andriawan	9,11	Kurus	16	Sedang
11	Salsabila Dwi U	9,0	Kurus	15	Sedang
12	Afriska Riskiana	11,4	Kurus	13	Kurang
13	Dhea Fadilah	11,5	Kurus	15	Sedang
14	Doni Riyadi	10,9	Kurus	12	Sedang
15	M Rifqi Al Anam	10,8	Kurus	17	Sedang
16	Reni nur Azizah	10,8	Kurus	11	Kurang
17	Afidatul M	12	Kurus	11	Kurang
18	Candra Arizona	11,3	Kurus	15	Sedang
19	Dedi Renaldi	12	Kurus	14	Sedang
20	Dwi Aryanto	11,1	Kurus	20	Baik
21	Fajar Solahudin	12	Kurus	12	Kurang
22	Nelly Hidayati	11,6	Kurus	9	Kurang sekali
23	Rosita Sugiarti	12,5	Kurus	15	Sedang
24	Sabngatun Nuraini	11,5	Kurus	11	Kurang

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Amdan Aliyansyah	6,4	Normal	19	Baik
2	Daffa Zharif Aqillah	6,8	Normal	18	Baik
3	Dinda Kian Nirmala	6,2	Normal	17	Sedang
4	Elsa Halimatus S	6,7	Normal	18	Baik
5	Fiqi Aulia R	6,5	Normal	16	Sedang
6	M Ragil Saputra	8,7	Normal	20	Baik
7	M. Panji Priasmoro	6,2	Normal	20	Baik
8	Ma'ruf Wahyu H	6,8	Normal	13	Kurang
9	Makhdum Ibrahim	7,6	Normal	18	Baik
10	M Khoerul Anam	7,2	Normal	17	Sedang
11	Putri Surya Utami	6,8	Normal	13	Kurang
12	Siti Annisa	7,5	Normal	19	Baik
13	Sri Widiyastuti	7,3	Normal	20	Baik
14	Wulan Setyani	6,4	Normal	17	Sedang
15	Afrida Fitriyana	7,11	Normal	19	Baik
16	Alfi Nurul Khikmah	8,4	Normal	14	Sedang
17	Amelia Nuraini	8,3	Normal	20	Baik
18	Anas Sahri Mailudi	7,5	Normal	17	Sedang
19	Atha Bagus Pratama	8,0	Normal	18	Baik
20	Bina Ika Wati	8,7	Normal	19	Baik
21	Diki Kurniawan	7,10	Normal	18	Baik
22	Farihatul Fauziyah	7,10	Normal	20	Baik
23	Fazrul Nizam	9,2	Normal	20	Baik
24	Giyan Aryanto	7,5	Normal	14	Sedang
25	Ibnu Malik	8,6	Normal	16	Sedang
26	Ikmal Mubarak	8,8	Normal	16	Sedang
27	M Mi'rojul Imdad	7,2	Normal	13	Kurang
28	M Vaiq Kurniawan	8,0	Normal	17	Sedang
29	M Rifki Ramadani	8,0	Normal	16	Sedang
30	M Ragil Syah Putra	8,1	Normal	14	Sedang
31	Putri Nabila	7,2	Normal	16	Sedang
32	Putri Rahmanuraini	7,1	Normal	20	Baik
33	Putri Setyaningsih	7,11	Normal	16	Sedang
34	Rizkia Fahrina	8,6	Normal	18	Baik

35	Rizqi Candra R	9,11	Normal	20	Baik
36	Slamet Widayat	8,2	Normal	16	Sedang
37	Tirta Asa Adi P	7,7	Normal	20	Baik
38	Wakhid Nur R	8,5	Normal	20	Baik
39	Zahwa Bidayatus S	7,7	Normal	12	Kurang
40	Zaky Wahyudi	8,9	Normal	18	Baik
41	Addin Maula S	9,5	Normal	18	Baik
42	Adtya Dwi Candra	9,3	Normal	17	Sedang
43	Agus Budiharto	8,8	Normal	13	Kurang
44	A Zidni Ulil Wafa	8,8	Normal	19	Baik
45	Alif Nurokhman	10,6	Normal	13	Kurang
46	Ananda Nashih	9,7	Normal	14	Sedang
47	Anugrah Akbar U	8,4	Normal	17	Sedang
48	Arini Fahmi	9,10	Normal	14	Sedang
49	Dhitna Suci R	8,11	Normal	16	Sedang
50	Ervin Setiadi	9,2	Normal	17	Sedang
51	Firda Nisfi Laeli	8,10	Normal	19	Baik
52	Firman Safiyuloh	8,11	Normal	12	Kurang
53	Ginanjjar	8,7	Normal	14	Sedang
54	Hesti Marantika	8,7	Normal	16	Sedang
55	Hikmatul Maulida	8,8	Normal	14	Sedang
56	Ifadatul Khasanah	9,6	Normal	19	Baik
57	Isna MutHoharotul	9,2	Normal	16	Sedang
58	Lisa Rahayu N	9,6	Normal	19	Baik
59	M Raihan Efendi	9,6	Normal	14	Sedang
60	M.Arfanadi N	8,5	Normal	15	Sedang
61	Nuralifah	8,5	Normal	17	Sedang
62	Rifngatul Inayah	9,6	Normal	15	Sedang
63	Siti Masrufatul K	9,11	Normal	15	Sedang
64	Syakila Friska	8,6	Normal	16	Sedang
65	Alif Imam Ahmad	10	Normal	17	Sedang
66	Anang Kurniawan	10	Normal	15	Sedang
67	Ayu Inayah	11,8	Normal	16	Sedang
68	Deden Berkah	12,2	Normal	19	Baik
69	Efti Endah Nuraini	10,5	Normal	18	Baik
70	Hikmah Maulida	10,3	Normal	16	Sedang

71	Hikmal Putra P	10,6	Normal	19	Baik
72	Iqbal Wahyu P	10,5	Normal	15	Sedang
73	Jamaludin Fikrianto	10,8	Normal	13	Kurang
74	Makhdiatun N	10,8	Normal	11	Kurang
75	Minkhatul Maula	11	Normal	16	Sedang
76	Nadila Linatun N	10,8	Normal	15	Sedang
77	Nanang Prasajo	10,10	Normal	17	Sedang
78	Nisrina Yumna Q	10,4	Normal	13	Kurang
79	Nur Alit	10,1	Normal	14	Sedang
80	Nur Atsna Nabila	10,9	Normal	14	Sedang
81	Nur Fadilah	10,2	Normal	13	Kurang
82	Puji Lestari	10,1	Normal	15	Sedang
83	Rahman Aji S	10,3	Normal	13	Kurang
84	Rendi Saputra	10,5	Normal	12	Kurang
85	Siska Yulianti	10,5	Normal	14	Sedang
86	Wafa Ulhaq	10,7	Normal	17	Sedang
87	Yuyun Fatimah	10,8	Normal	14	Sedang
88	Amalia Zufiana	12,0	Normal	12	Kurang
89	Amar Kurniawan	12,10	Normal	16	Sedang
90	Dodi Setiawan	12,0	Normal	17	Sedang
91	Fuad Fathurrozi	12,4	Normal	17	Sedang
92	Futukhatul K	11,8	Normal	16	Sedang
93	Hanif Fajrin H	11,5	Normal	14	Sedang
94	Khanifa Musliman	11,7	Normal	11	Kurang
95	Kuni Mutmainatul	11,5	Normal	17	Sedang
96	Kunti Amalia	11,7	Normal	12	Kurang
97	Lena Fitriana	11,3	Normal	11	Kurang
98	Miftahul Hidayat	11,3	Normal	20	Baik
99	Moh.Miftahul Huda	11,8	Normal	12	Kurang
100	M Faiz Syafrudin	11,1	Normal	20	Baik
101	Nasrun Nawawi	11,3	Normal	20	Baik
102	Nofita Anggraeni	11,8	Normal	11	Kurang
103	Restu Ramadhan	11,3	Normal	19	Baik
104	Riski Ramadhan	12	Normal	19	Baik
105	Romadoni	12	Normal	16	Sedang
106	Saeful Anwar	11,3	Normal	18	Baik

107	Silfi Anggraeni	11,6	Normal	14	Sedang
108	Sita Nurjanah	11,5	Normal	15	Sedang
109	Siti Aniroh	11,1	Normal	15	Sedang
110	Sri Wahyuni	11,2	Normal	19	Baik
111	Taufik Hidayat	11,4	Normal	20	Baik
112	Tri Wahyuni	11,2	Normal	15	Sedang
113	Umi Maesaroh	11,5	Normal	14	Sedang
114	Yolanda	11	Normal	19	Baik
115	Zahra Nur Baiti	11,9	Normal	15	Sedang

No	Nama Siswa	Umur	Status Gizi	Skor TKJI	Klasifikasi
1	Ghefira Nur Haliza	6,5	Gemuk	16	Sedang
2	Kasih Pradiska S	6,5	Gemuk	10	Kurang
3	Rospitasari	6,7	Gemuk	15	Sedang
4	Tegar Ridho Saputra	7,5	Gemuk	15	Sedang
5	Ade mohamad E	9,1	Gemuk	16	Sedang
6	M Malik Ibrahim	10,11	Gemuk	10	Kurang
7	Siti Rumaesoh	10,4	Gemuk	10	Kurang
8	Ahmad Rafi	12,4	Gemuk	15	Sedang

Lampiran 10. Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics		
		tkji status gizi kurus	tkji status gizi normal	tkji status gizi gemuk
N	Valid	24	115	8
	Missing	123	32	139
	Mean	13.5833	16.1826	13.3750
	Median	13.5000	16.0000	15.0000
	Mode	12.00	16.00	10.00 ^a
	Std. Deviation	2.60295	2.56352	2.82527
	Variance	6.775	6.572	7.982
	Minimum	9.00	11.00	10.00
	Maximum	20.00	20.00	16.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		tkji status gizi kurus			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	.7	4.2	4.2
	10	1	.7	4.2	8.3
	11	3	2.0	12.5	20.8
	12	6	4.1	25.0	45.8
	13	1	.7	4.2	50.0
	14	2	1.4	8.3	58.3
	15	5	3.4	20.8	79.2
	16	2	1.4	8.3	87.5
	17	2	1.4	8.3	95.8
	20	1	.7	4.2	100.0
	Total	24	16.3	100.0	
Missing	System	123	83.7		
Total		147	100.0		

tkji status gizi normal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	4	2.7	3.5	3.5
	12	6	4.1	5.2	8.7
	13	9	6.1	7.8	16.5
	14	15	10.2	13.0	29.6
	15	11	7.5	9.6	39.1
	16	17	11.6	14.8	53.9
	17	15	10.2	13.0	67.0
	18	10	6.8	8.7	75.7
	19	14	9.5	12.2	87.8
	20	14	9.5	12.2	100.0
	Total	115	78.2	100.0	
Missing	System	32	21.8		
Total		147	100.0		

tkji status gizi gemuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	3	2.0	37.5	37.5
	15	3	2.0	37.5	75.0
	16	2	1.4	25.0	100.0
	Total	8	5.4	100.0	
Missing	System	139	94.6		
Total		147	100.0		

Frequency Table

tkji status gizi kurus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Sekali	1	.7	4.2	4.2
	Kurang	11	7.5	45.8	50.0
	Sedang	11	7.5	45.8	95.8
	Baik	1	.7	4.2	100.0
	Total	24	16.3	100.0	
Missing	System	123	83.7		
Total		147	100.0		

tkji status gizi normal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	19	12.9	16.5	16.5
	Sedang	58	39.5	50.4	67.0
	Baik	38	25.9	33.0	100.0
	Total	115	78.2	100.0	
Missing	System	32	21.8		
Total		147	100.0		

tkji status gizi gemuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	3	2.0	37.5	37.5
	Sedang	5	3.4	62.5	100.0
	Total	8	5.4	100.0	
Missing	System	139	94.6		
Total		147	100.0		

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
status gizi * tingkat kesegaran jasmani	147	100.0%	0	.0%	147	100.0%

status gizi * tingkat kesegaran jasmani Crosstabulation

Count						
		tingkat kesegaran jasmani				
		Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Total
status gizi	Kurus	1	11	11	1	24
	Normal	0	19	58	38	115
	Gemuk	0	3	5	0	8
	Total	1	33	74	39	147

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian TKJI



1. Lari 30 meter



2. Angkat Siku Tekuk





3. Baring Duduk



4. Loncat tegak



5. Lari 600 M